



100

H Á B I T O S

D E L A

G E N T E

E X I T O S A



– NIGEL CUMBERLAND –




Amat
editorial

100

HÁBITOS

DE LA

GENTE

EXITOSA



Si deseas estar informado de nuestras novedades, te animamos a que te apuntes a nuestros boletines a través de nuestro mail o web:

www.amateditorial.com
info@amateditorial.com

Recuerda que también puedes encontrarnos en las redes sociales.

 [@amateditorial](https://twitter.com/amateditorial)
 facebook.com/amateditorial

100

H Á B I T O S

D E L A

G E N T E

E X I T O S A



– NIGEL CUMBERLAND –



La edición original de esta obra ha sido publicada en lengua inglesa por Hachette UK company (John MurrayLearning) con el título original de *100 Things Successful people do*, de Nigel Cumberland.

© Nigel Cumberland, 2016

©Profit Editorial I, S.L., 2018

©Amat Editorial es un sello editorial de Profit Editorial I, S.L.

Traducción: Ana Riera

Diseño cubierta: Joan Moreno

Maquetación: Joan Moreno y Rocío Vargas

ISBN: 978-84-17208-05-9

Primera edición: febrero, 2018

Producción del ebook: booqlab.com

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicenca.com; teléfono 91 702 19 70 – 93 272 04 45).

Referencias

Sobre el autor

Nigel Cumberland es cofundador de The Silk Road Partnership, una consultora líder en coaching ejecutivo y liderazgo que ofrece sus servicios a las mayores organizaciones internacionales. Tras vivir y trabajar en lugares tan diversos como Hong Kong, Budapest, Shanghái o Dubái, pudo descubrir las claves del éxito para poder enseñarlas a millones de personas en todo el mundo. Nigel ha trabajado también como director financiero multinacional en Coats plc, así como para algunas prestigiosas empresas de Recursos Humanos, como Adecco. Formado en la Universidad de Cambridge, Reino Unido, es un reconocido coach y autor de varios libros sobre gestión y liderazgo.

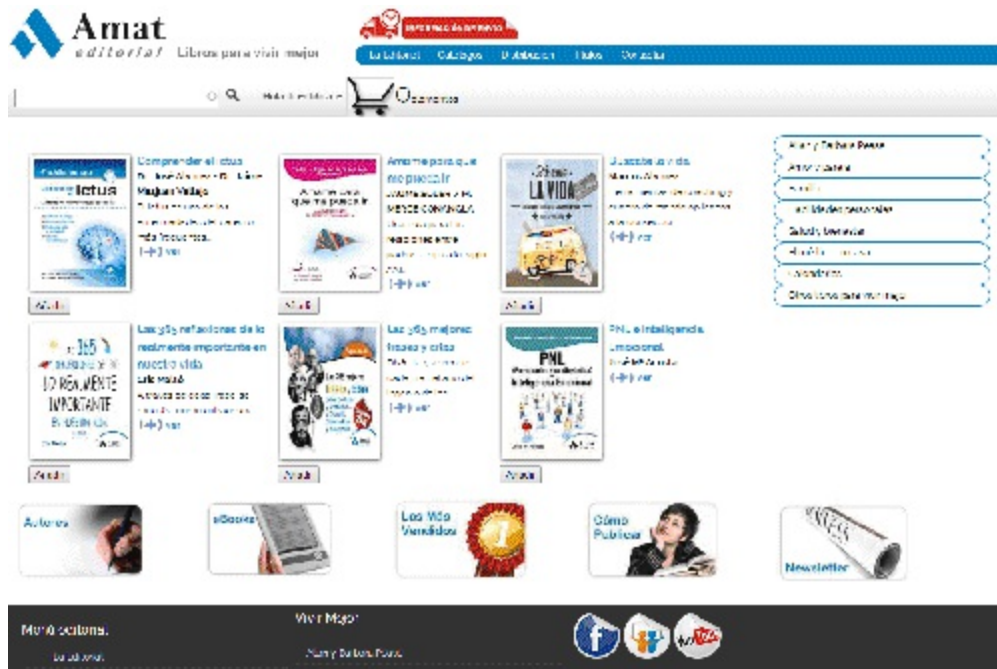
[Más información sobre Nigel Cumberland](#)

Sobre el libro

Descubre los hábitos que te llevarán al éxito. Esta es la guía que te ayudará a hacer realidad tus sueños, desde los más increíbles éxitos hasta los más pequeños logros, porque 100 hábitos de la gente exitosa es un libro repleto de excelentes ideas para conseguir éxito y felicidad. Descubrirás los hábitos comunes de los triunfadores y cómo aplicarlos a tu propia vida. Cada capítulo presenta un consejo que te ayudará a acercarte a tus objetivos. Sencillas explicaciones combinadas con actividades y ejercicios, que transformarán tu mentalidad para que superes cualquier obstáculo y te conviertas en una persona exitosa en tu vida profesional y personal.

[Más información sobre el libro y/o material complementario](#)

[Otros libros de interés](#)



Web de Amat Editorial

Este libro está dedicado a mi hijo Zeb y a todos aquellos que se esfuerzan por tener una vida plena y única repleta de sueños cumplidos.

«Solo tú puedes construir el puente por el que debes cruzar el río de la vida. Existen, sin duda, infinitos caminos, puentes y semidioses para cruzar este río, pero solo a costa de ti mismo; te aventurarás y perderás. Pero hay un camino en el mundo por el que nadie más que tú puede pasar. ¿Hacia dónde lleva? No preguntes, recórrelo».

–Friedrich Nietzsche



ÍNDICE

Prólogo de Marshall Goldsmith

Nota sobre el autor

Introducción

- 1 Persigue tus sueños
- 2 Pide ayuda
- 3 Construye tu futuro
- 4 Sé emocionalmente inteligente
- 5 Haz justo lo contrario
- 6 Transforma el trabajo en un juego
- 7 Empieza bien el día
- 8 Haz las paces con el pasado
- 9 Tómate un respiro
- 10 Aprende de la vida
- 11 Confía en tu intuición
- 12 Elimina el estrés
- 13 Sé agradable
- 14 Aprende a decir «sí»
- 15 Aprende a decir «no»
- 16 Trabaja como voluntario
- 17 Céntrate en aquello que puedas controlar
- 18 Vive dentro de tus posibilidades
- 19 Vive en el «mundo real»
- 20 Mantente centrado
- 21 Quiere más
- 22 Reinvéntate
- 23 Mantente sano

- 24 Perdona a los demás
- 25 Forma parte de la tribu
- 26 Demuestra confianza
- 27 Reconoce el mérito como es debido
- 28 Disminuye el apego a las cosas materiales
- 29 Cuida las relaciones
- 30 Vive conscientemente
- 31 Llega a un acuerdo
- 32 Sé algo más que un trabajo
- 33 Conócete a ti mismo
- 34 Acepta la aventura de hacerte mayor
- 35 Sé tanto un extrovertido como un introvertido
- 36 Vive con amplitud de miras
- 37 Sé el mejor progenitor de todos
- 38 Aléjate de la contaminación
- 39 Sal de tu zona de confort
- 40 Valora a aquellos que tienes cerca
- 41 Busca la sabiduría y utilízala
- 42 Sé el mejor de los modelos
- 43 No tengas miedo a fracasar
- 44 Acéptate
- 45 Observa y controla tus pensamientos
- 46 Recuerda a la gente
- 47 Descubre qué cosas te motivan
- 48 Valora lo que tienes
- 49 Haz las paces con tus padres
- 50 Ríete más
- 51 Sigue siendo único
- 52 Duerme bien
- 53 Sigue tu propio camino

- 54 Apuesta por la sencillez
- 55 No lo dejes para mañana
- 56 Antepón las experiencias a las cosas materiales
- 57 Fíjate metas claras por escrito
- 58 Concéntrate bien en lo que lees
- 59 Cúrtete
- 60 Sé generoso
- 61 Come y bebe bien
- 62 Busca y genera armonía
- 63 Llega pronto a casa
- 64 Sigue trabajando mientras puedas
- 65 Usa bien tu lenguaje corporal
- 66 Escoge bien los amigos
- 67 Sé curioso
- 68 Cumple lo que dices
- 69 Piénsatelo dos veces antes de darle a «enviar»
- 70 Haz las paces con el miedo
- 71 Di la verdad
- 72 Conviértete en un experto en algo
- 73 Cuando te equivoques, pide perdón
- 74 Mantén el contacto con tus viejos amigos
- 75 Ten en cuenta el conjunto de la situación
- 76 Incorpora la tecnología
- 77 Insiste y no tires la toalla
- 78 Ten cuidado con las adicciones
- 79 Pasa más tiempo al aire libre
- 80 Utiliza sabiamente tu inteligencia
- 81 Céntrate en tu personalidad y no en la popularidad
- 82 Di adiós a la gente tóxica
- 83 Aprende de tus abuelos (antes de que sea demasiado tarde)

- 84 Siéntete orgulloso de tu forma de ser
- 85 Practica la gratitud
- 86 Céntrate en las buenas noticias
- 87 El verdadero éxito no puede fingirse
- 88 Envejece indignamente
- 89 Respira bien
- 90 Viaja lejos
- 91 Escribe un diario
- 92 Piérdete... y vuelve a encontrarte
- 93 Anticípate
- 94 Tacha lo que hayas hecho de tu lista antes de morir
- 95 Ayuda a conservar el planeta
- 96 Conecta con algo más grande que tú
- 97 Desaprende todo lo aprendido
- 98 Ayuda a otros a triunfar
- 99 Deja un legado
- 100 No te arrepientas de nada

Epílogo

PRÓLOGO

DE MARSHALL GOLDSMITH

Todos sabemos qué tipo de persona queremos ser. Por desgracia, no siempre resulta fácil ser dicha persona. Cada uno de nosotros tenemos nuestros hábitos y estamos expuestos a factores que determinan nuestro comportamiento; a veces resultan útiles, pero otras no. Moverte con éxito por este complejo campo minado para llegar a ser la persona que aspiras a ser puede ser todo un desafío.

El último libro de Nigel puede ayudarte a conseguirlo.

Propone un código práctico e inspirador para triunfar a nivel personal y profesional en pleno siglo XXI. En estas páginas encontrarás un análisis detallado de las muchas estrategias de que dispones para hacer que tu vida –y la de otros– sea más plena, tanto en el trabajo como en casa, en tus relaciones, en cuestión de salud y dinero, e incluso tras la jubilación. Te ayudarán a identificar qué es para ti el éxito y te proporcionarán las herramientas básicas para conseguir que dicho éxito sea una realidad.

Nigel se ha formado y titulado según mi método *Stakeholder Centered Coaching* (preparación centrada en el interesado), un método basado en el feedback que puede ayudar a cualquiera a alcanzar su vida soñada y sus metas profesionales. Las 100 ideas y actividades reunidas en este volumen han sido cuidadosamente seleccionadas y pensadas para que también tú puedas lograrlo.

Tal y como señalaba en mi último libro, *Disparadores*, la diferencia entre tener éxito y fracasar depende de algo tan sencillo, y a la vez tan complejo, como es saber controlar los disparadores conductuales que nos determinan. Las reflexiones y las acciones que Nigel propone tienen mucho que ver con eso. Pero no basta solo con leer. Debes ponerlas en práctica, de modo que te

animo a probar tanto las actividades como los ejercicios que propone.

Al principio de este prólogo he dicho que todos sabemos qué tipo de persona queremos ser, pero que ser dicha persona no resulta nada fácil. Ahora tienes la oportunidad de superar cualquier obstáculo que te lo impida.

Léelo, ponlo en práctica y descubre la diferencia.

–Marshall Goldsmith, autor del bestseller *Disparadores*

Marshall Goldsmith ha sido reconocido por la American Management Association como uno de los 50 grandes pensadores y líderes empresariales que más han influido en el campo de la gestión en los últimos ochenta años; y por la Business week como uno de los profesionales más influyentes de la historia en la formación de líderes. Marshall ha sido considerado asimismo como el principal «pensador sobre cuestiones de liderazgo del mundo», como uno de los cinco «intelectuales más influyentes del mundo dentro del sector empresarial» y como el número uno de los asesores ejecutivos en la ceremonia de los premios Thinkers50 de 2015 celebrada en Londres.

NOTA SOBRE EL AUTOR



Nigel Cumberland es uno de los fundadores de The Silk Road Partnership, el principal proveedor global de asesoramiento para ejecutivos y de estrategias para líderes de algunas de las organizaciones más importantes del mundo. Ha vivido y trabajado en lugares tan diversos como Hong Kong, Budapest, Santiago, Shanghái y Dubai, experiencia que le ha ayudado a conocer qué se necesita para triunfar en la vida.

Anteriormente, Nigel había trabajado como director financiero para la multinacional Coats plc, así como para algunas de las principales firmas de contratación del mundo, entre ellas Adecco. Además, fue uno de los creadores de una firma de contratación con sede en Hong Kong y China que fue galardonada y que posteriormente vendió a Hays plc. Nigel, que se formó en la Universidad de Cambridge, Reino Unido, es un asesor ejecutivo altamente cualificado y un profesional especializado en la formación de directivos. Ha escrito un gran número de libros sobre gestión y dirección. Entre los más recientes destacan *Secrets of Success at Work: 50 Techniques*

to Excel (Hodder & Stoughton, 2014), *Finding and Hiring Talent In a Week* (John Murray Learning, 2016) y *Leading Teams In a Week* (John Murray Learning, 2016).

Nigel está casado con Evelyn, una mujer fantástica que además es una artista de éxito. Tiene dos retoños maravillosos: su hijo Zeb y su hijastra Yasmine.

INTRODUCCIÓN

QUÉ SIGNIFICA PARA TI TENER ÉXITO? QUÉ CLASE DE ÉXITO TE GUSTARÍA TENER EN LA VIDA?

El éxito consiste en hacer realidad un objetivo, un sueño, un deseo o una meta.

Es algo muy personal y único. Lo que para ti es tu mayor deseo para otro puede ser un infierno; es posible que tú aspire a ganar un galardón como chef mientras que tu mejor amigo odia cocinar.

Si puedes volver la vista atrás y decir «he triunfado en la vida» significa que has llevado a cabo con éxito una miríada de objetivos y metas.

Este libro es una guía para que puedas hacer realidad tus sueños, desde el más ambicioso y audaz hasta el más insignificante y mundano.

Párate a pensarlo. ¿En qué consiste el éxito?

- ¿En conseguir un ascenso?
- ¿En prosperar y lograr un papel más importante dentro de la empresa?
- ¿En perder peso?
- ¿En salir a correr todas las tardes?
- ¿En conseguir que te publiquen un libro?
- ¿En alcanzar la jubilación con buena salud?
- ¿En educar bien a tus hijos y ver cómo crean su propia familia?
- ¿En vivir en paz?
- ¿En liquidar por completo la hipoteca?
- ¿En obtener un título determinado?
- ¿En hacer lo que te dicta el corazón sin remordimientos?

- ¿En lograr que gente maravillosa forme parte de tu vida?
- ¿En aprender otro idioma?
- ¿En recuperarte de una enfermedad grave?
- ¿En ahorrar una cantidad determinada de dinero?
- ¿En amar tu trabajo y no sentirte nunca estresado haciéndolo?
- ¿En ser feliz y conformarte con lo que tienes?

No son más que sugerencias basadas en los sueños de algunos de los clientes con los que he trabajado. Tómate tu tiempo para confeccionar tu propia lista. No te reprimas ni te preocupes por el orden de las ideas. Deja que fluyan libremente.

Es probable que tu lista te parezca interminable y puedes estar seguro de que cambiará con el paso del tiempo. Tal vez logres alcanzar la cima de una «montaña», pero solo para descubrir que hay muchas montañas más, montañas que ni siquiera sabías que estuvieran allí. Las prioridades y los sueños van cambiando.

Los 100 capítulos siguientes te ayudarán a conseguir toda clase de triunfos. Las ideas que encontrarás en ellos tienen que ver con todos los ámbitos de tu vida, tanto personal como profesional:

- trabajo y carrera
- relaciones y paternidad
- personalidad y carácter
- riqueza y finanzas
- salud y tranquilidad
- aprendizaje y estudio
- jubilación y legado

Cada capítulo presenta una idea distinta que te ayudará a estar más cerca de tus objetivos. En la primera página se introduce y se explica la idea,

mientras que en la segunda se proponen ejercicios y actividades, algunos sencillos y otros más complejos, que puedes empezar a hacer hoy mismo y que te ayudarán a tener la actitud, los hábitos y los comportamientos óptimos para aumentar las posibilidades de éxito.

Algunas de las actividades te parecerán completamente novedosas, otras de sentido común. En cualquier caso, lo importante es que las pongas en práctica. Están pensadas para ayudarte a crear nuevos hábitos y programar tu mente para alcanzar el éxito. Tan solo unos pocos hacen estas cosas de un modo deliberado o consciente: son precisamente la gente que triunfa.

Encontrarás actividades para ahora mismo y otras para hacer más adelante; dependerá de lo que te esté sucediendo en la vida. Si una idea o actividad no es aplicable a lo que te está ocurriendo, simplemente déjala para más adelante.

¿QUIÉN SOY YO PARA HABLAR DEL ÉXITO?

Las ideas que encontrarás en este volumen son el resultado de mis más de 15 años de experiencia formando y asesorando a gente de todo tipo y condición por todo el mundo. A partir de este maravilloso trabajo he elaborado una lista con los 100 aspectos más importantes en los que debemos centrarnos para alcanzar el verdadero éxito en todos los ámbitos de nuestra vida.

He practicado personalmente lo que predico y he trabajado duro para conseguir algunas de mis metas, dejando que los fracasos y los obstáculos a lo largo del camino me sirvieran de guía y enseñanza. Antes de embarcarnos juntos en esta aventura, creo que debería compartir contigo algunas cosas de mi propio viaje. A lo largo de mi medio siglo de vida:

- He disfrutado de un matrimonio saludable y maravilloso, y de dos hijos fantásticos, un hijo de 16 años y una hijastra de 24.
- Conseguí una plaza en la Universidad de Cambridge y con tan solo 26 años pasé a ocupar el cargo de director financiero regional para una empresa que figura en el FTSE100.

- He hecho realidad mi sueño de viajar y he vivido en ocho países distintos.
- Cofundé una empresa y luego la vendí con éxito por una cifra multimillonaria.
- Me he convertido en un escritor y un orador consolidado.
- He podido dedicarme a mi pasión por ayudar a los demás gracias a mi empresa de coaching, The Silk Road Partnership.
- He aprendido a aceptar mi forma de ser y lo que tengo: ese es probablemente mi mayor logro en la vida.

Tan solo me queda desearte buena suerte en tu propia búsqueda del éxito. Las ideas y actividades que estás a punto de descubrir te ayudarán a triunfar en la vida tal y como te mereces.

PERSIGUE TUS SUEÑOS

«Tu vida será mucho mejor si haces aquello que de verdad te apasiona. Las personas que trabajan en aquello que les gusta suelen disfrutar más de la vida que el resto, sencillamente porque hacen realidad sus sueños».

– Richard Branson –

Los sueños son la clave del éxito. Sin ellos no lograrías ningún triunfo duradero ni significativo. Al igual que el motor de un coche que se queda sin combustible, sin sueños corres el riesgo de vivir una vida que nunca acaba de ponerse en marcha.

Tras una persona con éxito siempre hay un sueño cumplido. He asesorado a docenas de personas con éxito y todas ellas han conseguido triunfar haciendo realidad como mínimo uno de sus sueños. Puede tratarse de un sueño de la infancia o de uno que surgió más adelante, pero siempre hay como mínimo un sueño conectado a sus triunfos, algo que les motivó, les empujó, les entusiasmó y les cautivó. Este sueño se convierte en la meta que te lleva a creer en lo imposible, a hacer cambios inesperados en tu vida, a salir de tu zona de confort y correr riesgos de otro modo impensables.

Los adultos a menudo optamos por ignorar u olvidar aquello que realmente nos gusta. Nos dejamos influenciar por los consejos y las expectativas de otros. Hablo por experiencia propia: a mí me encantaba la geografía, pero hice caso a terceras personas y acabe estudiando Económicas. Me convertí en contable, en vez de perseguir la carrera de mis sueños. ¿Has hecho algo parecido en algún momento de tu vida? A veces tan solo te das cuenta de que no seguiste el camino apropiado a posteriori.

Las personas de éxito nunca se olvidan de aquello que les encanta hacer, de las cosas que les apasionan. Aprenden rápidamente a seguir su propio

derrotero y a tomar las decisiones acertadas, por muy disparatadas e impopulares que les parezcan a los demás. Fíjate sino en Steve Jobs, el fundador de Apple, que abandonó sus estudios en una universidad prestigiosa para hacer realidad sus sueños.

Tras una persona con éxito siempre hay un sueño cumplido.

✓ Ponlo en práctica

CONOCE TUS PROPIOS SUEÑOS

¿Cuál es tu sueño? ¿Qué es lo que realmente te gustaría conseguir? ¿Cuáles son los sueños que deberías estar persiguiendo?

Confecciona una lista usando palabras, garabatos y dibujos. Así te será más fácil ver las conexiones entre tus ideas y descubrir metas y deseos que olvidaste hace mucho. Las preguntas siguientes te ayudarán:

- ¿Cuando eras pequeño, qué cosas te encantaba hacer y qué querías ser de mayor?
- ¿Si el dinero no fuera un problema, qué tipo de vida y de trabajo te gustaría tener?
- ¿Qué aspectos de tu vida actual te gustan realmente?
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Qué facetas de la vida de tus amigos y colegas te provocan cierta envidia?

CREE EN TUS SUEÑOS CON OPTIMISMO

Piensa cómo vas a hacer realidad tus sueños y observa si en cuanto lo haces tu mente se asusta y se muestra negativa. Tal vez diga cosas como «soy demasiado viejo y es demasiado tarde para eso», «ahora que estoy casado y tengo que pagar una hipoteca no puedo hacer grandes cambios en mi vida» o «mis padres nunca apoyarán mis ideas». La gente de éxito te dirá que

siempre habrá alguna razón para no hacer algo. Simplemente, tienes que encontrar la fuerza y el valor para dar un paso adelante y empezar.

BUSCA SOLUCIONES PARA ALCANZAR TUS SUEÑOS

Plantearte cómo alcanzar tus sueños puede resultar aterrador y desmoralizante. Los 99 capítulos restantes te proporcionarán las herramientas y las soluciones que necesitas para acabar con tus temores. La clave está en reconocer en qué punto te encuentras ahora, saber dónde te gustaría estar y analizar cómo puedes acortar la distancia entre lo uno y lo otro. No es fácil, así que te sugiero que pidas ayuda a tus seres más queridos. Lo ideal es que compartáis vuestros anhelos y que juntos intentéis alcanzar algunos sueños comunes.

PIDE AYUDA

«Cualquiera que se tome a sí mismo demasiado en serio corre el riesgo de hacer el ridículo. El que es capaz de reírse de sí mismo, no».

– Václav Havel –

Hay que tener agallas para decir «no lo sé», pero es una reacción sumamente positiva y un claro indicio de que no te tomas demasiado en serio. Reconocer que *no* sabes la respuesta y ser sincero al respecto es una de las habilidades más importantes que puedes tener. Si aspiras a ser perfecto, tan solo conseguirás acabar sintiéndote frustrado. Si admites tus puntos débiles, los demás acudirán en tropel a apoyarte.

La mayoría de la gente actúa como si supiera qué hacer en situaciones que les superan por completo. La mayoría de la gente intenta proyectar confianza en lo que hace o dice, cuando en realidad lo que necesita es ayuda. Nos sentimos enormemente presionados, tanto en casa como en el trabajo, a actuar como si conociéramos todas las respuestas.

El secreto reside en saber decir: «Espera un momento...No tengo ni la más remota idea».

Cuando la situación te supera, es fácil caer en la tentación de contratacar y mantenerte fiel a lo que creías o has dicho antes, de modo que eres incapaz de tener en cuenta las opiniones o sugerencias de los demás. A las personas de éxito no le cuesta admitir que estaban equivocadas o que simplemente no saben algo.

La vida es impredecible e incierta. No puedes estar siempre en lo cierto. A veces lo mejor que puedes hacer es relajarte, dar un paso atrás, admitir que necesitas un poco de ayuda y dejar de tomarte a ti mismo demasiado en serio.

Si aspiras a ser perfecto, tan solo conseguirás acabar sintiéndote frustrado.

✓ Ponlo en práctica

IDENTIFICA TUS PUNTOS DÉBILES

Hazte la pregunta siguiente:

¿Te has aferrado obstinadamente alguna vez a una opinión o punto de vista, negándote a admitir la posibilidad de estar equivocado?

¿Ante qué estabas ciego y por qué? ¿Ves algún patrón en tu forma de actuar? ¿Te gusta ganar siempre las discusiones con tu pareja? ¿No tienes nunca en cuenta lo que te dice la gente más joven? ¿Siempre has odiado perder y vives según la mentalidad de «ganar a cualquier precio»?

Debes estar dispuesto a cambiar de actitud y tener una mentalidad más abierta. En el transcurso de un día típico en el que tengas que tomar decisiones, formular opiniones y ofrecer respuestas, practica preguntándote: «¿Estoy pasando algo por alto? ¿Hay algún aspecto que no estoy teniendo en cuenta?».

NECESITAS UN BUFÓN

Descubrir los puntos débiles puede no ser fácil. Pide ayuda a tus amigos, familiares o colegas. Como hacían los bufones en la corte de un rey medieval, pueden decirte si estás siendo demasiado testarudo, si estás haciendo el ridículo o si te estás tomando a ti mismo demasiado en serio. ¿Qué prefieres: que un bufón te diga que te has equivocado o que los demás se burlen de ti?

APRENDE A REÍRTE DE TI MISMO

A las personas de éxito se les suele dar muy bien lo de quitarse importancia a sí mismos, y también sus errores y sus razonamientos incorrectos. Debes

estar siempre dispuesto a admitir que te has equivocado y a reírte de ti mismo.

CONSTRUYE TU FUTURO

«El futuro no es algo en lo que nos colamos. El futuro es algo que creamos».

– Leonard I. Sweet –

La gente que triunfa nunca confía en el azar o el destino. Quizás al ver a alguien con éxito pienses que ha tenido suerte, que estaba en el lugar indicado en el momento apropiado, por ejemplo. Pero lo cierto es que la buena suerte es siempre el resultado de muchas horas, a veces incluso años, de trabajo duro y preparación.

No basta con tener sueños y un plan para hacerlos realidad. Poner en práctica un plan implica aceptar que vas a construir tu propio futuro; que la suerte o el destino por sí solos no van a determinar lo que ocurra. Debes tener la mentalidad correcta y asumir el control. Debes estar dispuesto a perseverar, trabajar duro, sacrificarte y correr riesgos, y hacer todo lo que haga falta.

No te resignes jamás a lo que te depare el futuro. Asesoro a demasiados individuos que han renunciado a intentar influir en lo que está por venir. Se han desentendido de su responsabilidad aduciendo todo tipo de excusas absurdas, afirman que la culpa de todo lo que les ha ocurrido hasta el momento, e incluso de lo que todavía no ha sucedido, es de la mala suerte o de terceras personas. Pensar eso es demasiado fácil y simplista; si todavía no has triunfado, tampoco lo harás en un futuro. Vencer este tipo de pensamientos fatalistas es crucial para poder tener un futuro brillante.

Muchas personas con éxito han tenido que superar adversidades para alcanzar sus metas; mira si no a Winston Churchill, que no consiguió triunfar como político durante muchos años pero que al final llegó a ser primer ministro del Reino Unido.

Solo tú puedes impedir que lo que ha ocurrido en el pasado determine tu futuro. Lo que pienses y sientas es fundamental. ¿Eres capaz de decir y creer que tú eres el artífice de tu propio futuro o, parafraseando el poema de William Ernest Henley «Invictus», el amo de tu destino?

... la buena suerte es siempre el resultado de muchas horas, a veces incluso años, de trabajo duro y preparación.

✓ Ponlo en práctica

NO PERMITAS QUE LOS DEMÁS TE HUNDAN

Es posible que te apetezca compartir tus sueños con amigos y familiares, pero hazlo con precaución. Son muchos los que ven «el vaso medio vacío». Podrían mostrarse cínicos, celosos, negativos o sarcásticos. Algunas de las personas a las que asesoro han compartido sus metas con sus seres queridos y lo único que han obtenido son respuestas como «¿Bromeas, no?» o «Haz el favor de tocar de pies en el suelo, quieres». Es posible que al principio los demás no comprendan tus planes, así que dales tiempo para asimilarlos.

Busca un entorno propicio en el que puedas labrar tu futuro. Eso puede suponer alejarte de aquellas personas que son incapaces de aceptar tus proyectos y mostrar una actitud positiva.

REFORMULA TU VISIÓN

¿Te cuesta creer que puedes labrarte un futuro fantástico? Los pensamientos limitadores son difíciles de vencer, pero si comprendes de dónde salen te resultará más fácil. Durante el día de hoy anota todos los pensamientos negativos que te paralicen. Temerse lo peor, creer que las cosas son más difíciles de lo que son, es algo perfectamente normal. En cuanto hayas plasmado todas las creencias limitadoras, trata de reformular tu pensamiento buscando el lado positivo de las situaciones negativas. Por

ejemplo, si te han despedido del trabajo, admite que gracias a ello tienes libertad para buscar nuevas oportunidades. Analiza tranquilamente tus sueños y proyectos futuros, y pregúntate qué es lo que más te interesa. Piensa qué es lo peor que puede pasar y pregúntate si realmente es probable que eso ocurra. ¿Es razón suficiente para que renuncies a labrarte el futuro que deseas?

SÉ EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

«Un 10% de la vida es aquello que te sucede y un 90% tu forma de reaccionar ante ello».

– Charles R. Swindoll –

¿Alguna vez has actuado sin pensar, te has enfadado antes de tiempo, has hecho algo llevado por los celos o te has dejado provocar con excesiva facilidad? Perder el control de tus emociones puede disminuir tus posibilidades de triunfar en la vida. Puede marcar la diferencia entre tener éxito y fracasar.

Hay ejemplos de falta de inteligencia emocional (IQ) por todas partes: gente que discute en el autobús, progenitores que gritan a sus hijos en la calle o alguien que insulta a su jefe mientras le presenta la dimisión enfadadísimo.

La inteligencia emocional es un elemento fundamental para tener una vida plena y equilibrada. Es la base para poder triunfar como cónyuge, como progenitor y como compañero de trabajo. Una carrera, un matrimonio, una familia o un negocio que funcionan pueden dejar de hacerlo por un momento de locura emocional.

Es fácil reírse de alguien famoso como el chef Gordon Ramsay, que grita y blasfema en su cocina, pero para tener una vida plena debes evitar que los demás se sientan tristes, infelices o aterrorizados por tu culpa. Para ello debes aprender a controlar tus emociones. Si necesitas disgustarte o enfadarte con alguien, hazlo de un modo consciente para no perder los nervios ni actuar sin pensar. No puedes pasarte la vida disculpándote por haber perdido el control de tus emociones.

Si eres capaz de ponerte en la piel de los demás y ver las cosas a través de los ojos de otro es que tienes inteligencia emocional y empatía. Las personas capaces de sentir empatía no suelen perder el control, por lo que están mejor dotadas para afrontar lo que la vida les depara.

La inteligencia emocional es un elemento fundamental para tener una vida plena y equilibrada.

✓ Ponlo en práctica

ANTES DE ACTUAR, PÁRATE A PENSAR

Tienes que evitar funcionar con el piloto automático y reaccionar inmediatamente de un modo del que luego puedas arrepentirte. Para ello debes ser sincero contigo mismo sobre lo que sientes en ese momento, tanto si se trata de celos, como si te sientes herido como si no es más que pura rabia. Cuando te encuentres en una situación de ese tipo, espera un poco antes de reaccionar, ya sea verbalmente o de otro modo. Deja pasar unos segundos antes de hablar y, si estás de pie, siéntate. Las personas están más tranquilas y guardan mejor la compostura cuando están sentadas. Si los que te rodean esperan que digas algo, gana algo de tiempo diciendo: «Dadme un momento para pensarlo».

El cansancio, el exceso de trabajo y el estrés hacen que reaccionemos emocionalmente. Yo siempre aconsejo a mis clientes que consulten las cosas con la almohada y respondan al día siguiente. Si tienes que escribir un correo difícil a alguien, es mejor esperar 24 horas y pensar bien lo que vas a poner antes de enviarlo, para tener tiempo de reflexionar sobre ello y releerlo varias veces.

SIENTE/RECURRE A LA EMPATÍA

Tener la habilidad de saber cómo se sienten los demás y qué intentan

decirte es maravilloso. Los buenos jefes tienen esta habilidad y sus trabajadores les adoran por ello. ¿En qué referentes puedes inspirarte?

La verdadera empatía no consiste en esperar comprender a la otra persona, sino en hacerlo de un modo proactivo. Dedicar toda tu atención y tu tiempo a alguien requiere esfuerzo; y también preguntar a los demás cómo se sienten y si se las arreglan bien. Y no te olvides de los que tienes más cerca. Nunca des nada por sentado. No permitas que las preocupaciones te impidan sentarte a hablar con tus hijos, tus padres o tus colegas.

HAZ JUSTO LO CONTRARIO

«Observa lo que hace la mayoría de la gente y haz justo lo contrario; así no te equivocarás nunca».

– Earl Nightingale –

A menos que creas que la mayoría de la gente vive una vida plena, lo más probable es que en algún momento tengas que actuar de un modo distinto a los que te rodean. El éxito puede manifestarse de muchas formas distintas y a menudo implica desmarcarse de la mayoría o sobresalir por encima de la media, detectar si la masa se mueve hacia un lado para moverte hacia el otro.

Pensar y hacer justo lo contrario de lo que piensa y hace la mayoría no consiste en ser distinto por el mero placer de serlo. Muchas veces el camino más trillado es el apropiado. El reto está en saber cuándo te interesa hacer lo contrario:

- Es posible que tus amigos hablen de seguir estudiando pero no hagan nada; tú puedes comprometerte a terminar ese grado a tiempo parcial que llevas tanto tiempo queriendo hacer.
- Cuando el precio baja, la gente siente pánico y vende sus acciones y sus casas; tú puedes ir contracorriente y no venderlas.
- Son muy pocos los que comen sano y hacen ejercicio de forma regular; tú puedes ir andando al trabajo, apuntarte al gimnasio y empezar a tomar alimentos sanos.
- Muchas personas hablan de dejar el trabajo para hacer realidad su sueño de montarse algo por su cuenta; tú puedes ser el que se marcha y se instala por su cuenta, si eso es lo que deseas.

Es posible que no te sientas cómodo haciendo justo lo contrario. Puede darte miedo y hacer que te sientas solo y desprotegido. Nunca es fácil nadar contracorriente y hacer oídos sordos a los consejos de los colegas, amigos y familiares, pero si estás dispuesto a explicarles lo que haces y por qué, acabarán entendiéndolo.

El éxito puede manifestarse de muchas formas distintas y a menudo implica desmarcarse de la mayoría o sobresalir por encima de la media.

✓ Ponlo en práctica

NO PASA NADA POR ACTUAR EN SOLITARIO

Acostúmbrate a sentirte incómodo y a ser el rarito. No tienes por qué justificar tus decisiones. Los demás quizás cuestionen tu lógica o incluso tu cordura; simplemente olvídate de ellos. Yo renuncié a una lucrativa carrera como financiero para trabajar como autónomo. Cuando lo hice, mucha gente pensó que estaba loco o que estaba pasando por una crisis. En ese momento me dolió, pero no me hizo cambiar de idea con respecto a lo de ser mi propio jefe.

PRACTICA HACIENDO LO CONTRARIO

¿En qué ámbitos de tu vida no estás consiguiendo los objetivos y resultados esperados? ¿Estás haciendo las mismas cosas una y otra vez, obteniendo siempre los mismos resultados? Piensa qué cosas podrías variar para lograr mejores resultados. A continuación encontrarás algunos casos prácticos que pueden servirte como punto de partida:

- Todos los años te esfuerzas mucho en el trabajo con la esperanza de que se fijen en ti y te asciendan. Al cabo de tres años no te han ofrecido ningún ascenso. Haz lo contrario; deja de esforzarte tanto. Ten una conversación sincera con tu jefe para intentar entender por qué no te

ascienden. Quizás tengas más opciones en otro sitio, por lo que deberás despedirte y cambiar de trabajo.

- Quieres ahorrar más dinero, pero cuando llega final de mes te queda muy poco efectivo. Haz lo contrario: en lugar de tratar de ahorrar lo que queda a final de mes, ahorra una parte en cuanto recibas la paga. Mételo en una cuenta de depósito a plazo fijo de la que no puedas retirarlo y vive con el resto de tu sueldo.
- Quieres conocer a alguien especial, pero no te gustan las citas a ciegas. Haz lo contrario: practica más actividades deportivas y sociales que te permitan conocer a gente de un modo menos planificado.

TRANSFORMA EL TRABAJO EN UN JUEGO

«Llega un momento en que debes empezar a hacer aquello que te gusta. Busca un trabajo que te apasione. Por la mañana te levantarás de la cama de un salto. Creo que es de locos seguir aceptando trabajos que no te gustan porque consideras que quedarán bien en tu currículum».

– Warren Buffet –

¿ Te gusta tu trabajo? ¿Te levantas y te vistes contento por la mañana para ir a la oficina? Si has respondido «no» a cualquiera de estas preguntas, piensa que no eres el único. Según un estudio realizado en 2014 por la Conference Board, el 52% de los estadounidenses afirmaban estar a disgusto en el trabajo y en un estudio reciente realizado por el ICPD, el 23% de los británicos aseguraron que estaban buscando otro trabajo. Según ese mismo estudio, solo una tercera parte afirmaban sentirse comprometidos con su trabajo. Seguro que ves los efectos que eso puede tener en cuestiones de absentismo, estrés y depresión. De hecho, en las horas punta resulta claramente visible en los rostros cansados y tristes de muchos viajeros.

Eso no sería un problema si el trabajo ocupara tan solo una pequeña parte de tu vida, pero desgraciadamente ocupa la mayor parte de nuestra jornada: de media unas 2.250 horas al año de tu tiempo, suponiendo que trabajes nueve horas al día cinco días a la semana. Y eso no incluye ni los desplazamientos, ni las horas extras, ni el tiempo que dedicas a leer todos esos correos del trabajo antes de acostarte.

La mayoría de gente a la que asesoro se siente insatisfecha o descontenta con su vida profesional. Describen su trabajo de un modo deprimente, con

adjetivos como «aburrido», «tedioso», «estresante», «desagradable» o incluso «espantoso». Escucho opiniones parecidas por todo el mundo y de todo tipo de personas, independientemente de su origen, su educación o la carrera que hayan elegido.

A menos que estés jubilado o hayas heredado una fortuna, tienes que trabajar para ganarte la vida. Debes procurar que tu jornada laboral sea lo más positiva y agradable posible, tan divertida que dejes de verla como un trabajo. Te lo debes a ti mismo. Es posible que no te sientas cómodo haciendo justo lo contrario. Puede darte miedo y hacer que te sientas solo y desprotegido. Nunca es fácil nadar contracorriente y hacer oídos sordos a los consejos de los colegas, amigos y familiares, pero si estás dispuesto a explicarles lo que haces y por qué, acabarán entendiéndolo.

Debes procurar que tu jornada laboral sea lo más positiva y agradable posible. Te lo debes a ti mismo.

✓ Ponlo en práctica

HAZ QUE TU TRABAJO SEA MÁS AGRADABLE

Intenta dedicar más tiempo a lo que de verdad te apasiona durante tu jornada laboral. ¿Cómo puedes delegar las partes de tu trabajo que no te gustan? Pregúntate si podrías practicar una lluvia de ideas con tu jefe para cambiar de algún modo tu trabajo e intentar que fuera más interesante y atractivo. A un jefe no le interesa que el personal esté desmotivado y deprimido en el trabajo.

Si no puedes cambiar demasiado tu trabajo, prueba a cambiar tu actitud: deja de pensar que lo que haces es aburrido o insulso; intenta ver el vaso medio lleno en vez de medio vacío; encuentra los aspectos positivos de tu trabajo y tu carrera.

HAZ QUE TU LUGAR DE TRABAJO SEA MÁS DIVERTIDO

¿Qué podrías hacer para que tu lugar de trabajo fuera más luminoso, agradable y divertido? Habla con tus amigos y visita sus oficinas. Copia las cosas interesantes que veas en su lugar de trabajo. Yo he estado en muchas oficinas. Algunas destacan porque resulta divertido y agradable estar en ellas; son lugares en los que:

- La gente se ríe, se cuenta historias y escucha música.
- Hay zonas para relajarse con cafetería y juegos.
- La gente parece muy positiva, amable y cortés entre sí.

Quizás tu trabajo sea aburrido y tedioso, pero trabajar en un entorno así seguro que te levanta el ánimo.

CAMBIA DE TRABAJO

Plantéate seriamente despedirte y cambiar de trabajo si no consigues que el actual resulte agradable y con buen ambiente. Busca un trabajo más indicado en un ambiente que te guste y en el que te sientas a gusto. La vida es demasiado corta para seguir en un trabajo que te deprime o te hace sentir desgraciado.

EMPIEZA BIEN EL DÍA

«Mírate al espejo y sonríe. Si lo haces todas las mañanas tu vida cambiará radicalmente».

– Yoko Ono –

Si empiezas el día con mal pie, ya puedes despedirte de tener éxito. La forma de empezar algo es clave para triunfar. Lo mismo ocurre con la forma de empezar el día. Todo el mundo conoce el dicho «levantarse con el pie izquierdo»: tal vez no sea literalmente cierto, pero desde un punto de vista metafórico sí lo es.

Siempre que haces algo, existe la posibilidad de que algo se tuerza. Fue Aristóteles quien dijo «si lo haces bien, ya lo tienes medio hecho». Empezar con buen pie es muy importante para conseguir llevar a cabo una tarea, tanto si se trata de un trabajo en la oficina como de cocinar un plato o practicar algún deporte. Es una especie de impulso: como dar un buen empujón a un coche que no arranca para que el motor se ponga en marcha.

Ocurre algo parecido con tu forma de empezar el día. Siempre puedes encontrar alguna excusa para no estar al cien por cien: sufres astenia matutina; te faltan horas de sueño; el autobús se ha averiado y has tenido que llegar al trabajo andando bajo la lluvia. El peligro está en que eso se convierta en un hábito: que te sientas bien empezando mal el día. ¿Por qué conformarte con pasarte el resto del día recuperando terreno?

También es aplicable a las mañanas del fin de semana. ¿Las empiezas con una actitud positiva y optimista, tanto si te toca hacer tareas domésticas como si vas a dedicarlo a tener «tiempo para ti»?

Si empiezas el día con mal pie, ya puedes despedirte de tener éxito.

✓ *Ponlo en práctica*

ADOPTA UNOS BUENOS HÁBITOS MATUTINOS

Levántate como mínimo 30 minutos antes de la hora que sueles levantarte, para poder empezar el día con más calma y sin las prisas habituales. Dedica unos minutos a meditar con música tranquila de fondo o haciendo estiramientos de yoga.

Resérvate un rato para sentarte y desayunar tranquilo. No has comido nada en toda la noche y necesitas reponer energías. Si vives con otras personas, desayunad juntos. Sé amable y ayúdales a empezar el día con un espíritu positivo. Sonríe, establece contacto visual y pregúntales qué tal están. Evita las conversaciones negativas, como hablar de una discusión que hayas podido tener con ellos el día antes.

Independientemente de si vas andando, en coche, en bicicleta, en autobús o en tren, esfuérzate en conseguir que el trayecto hasta el trabajo sea relajante y sin estrés. Dedica ese tiempo a algo que te haga sentir bien: escuchar música, leer un libro o incluso echar un sueñecito.

Llega al trabajo temprano y listo para comenzar, saluda a tus compañeros y charla un poco con ellos. Planifica lo que tienes que hacer durante la jornada y decide qué parte del día dedicarás a cada tarea. No olvides incluir un descanso para tomarte un café.

Por último, ten especial cuidado si no eres una persona a la que le guste madrugar. Haz el esfuerzo de comportarte de forma positiva y alegre tanto con tu familia como con los colegas de la oficina.

HAZ LAS PACES CON EL PASADO

«Algunos pensamos que aguantar nos hace más fuertes, pero a veces lo que nos hace más fuertes es dejarlo estar».

– Hermann Hesse –

No puedes cambiar el pasado, pero sí tu forma de verlo y de sentirte con respecto a él. Cuando miras atrás, ¿hay algún recuerdo que te preocupa o te disgusta? ¿Te arrepientes de haber dejado escapar alguna oportunidad, de haber dejado que fracasara alguna relación o de haber hecho daño a alguien? ¿Te sientes culpable por cosas que hiciste mal o por haber tomado malas decisiones? ¿Sientes angustia por las cosas que te han hecho o dicho?

No eres el único. Todos cargamos con pensamientos o sentimientos como esos. ¿Cómo te afectan en la actualidad? ¿Te impiden triunfar en determinados ámbitos de tu vida? ¿Te da miedo comprometerte o correr riesgos? ¿Te preocupa volver a cometer los mismos errores que en el pasado?

A lo mejor piensas «No, estoy bien y no siento ninguna de estas cosas». Tal vez te sientes bien y piensas que el pasado no te atormenta para nada. Pero a nivel subconsciente o inconsciente es posible que sigas teniendo esos sentimientos. En todos los años que llevo trabajando como coach no he tenido ningún cliente que estuviera completamente en paz con su pasado.

Vigila que tu memoria no sea sesgada, es decir, que recuerde las cosas negativas de los hechos pasados y se olvide de las positivas. Es fácil caer en el error de pensar que en el pasado te trataron mal o te ofendieron cuando

en realidad es posible que en el momento tan solo comprendieras o tuvieras presente parte de lo que realmente ocurrió. Por ejemplo:

- Te sentiste abandonado cuando tus padres tan solo pretendían respetar tu intimidad, para que pudieras tomar tus propias decisiones.
- Te sentiste culpable por dejar tu primer empleo porque no estabas dispuesto a aceptar las críticas de tu jefe cuando en realidad dicho jefe era un acosador para el que nadie quería trabajar.

No puedes cambiar el pasado, pero sí tu forma de verlo y de sentirte con respecto a él.

✓ Ponlo en práctica

NO ESCONDAS LA CABEZA BAJO TIERRA

Debes estar dispuesto a analizar y hablar del pasado. No finjas que todo va bien si no es así. Tenía un amigo que se divorció y se pasó 20 años sin ver a sus hijos. Yo tenía clarísimo que eso le había afectado, se había vuelto cínico y hostil. Hacía ver que no le importaba diciendo cosas como «Si mis hijos no quieren verme, no pasa nada». Con el tiempo acabó abriéndose y contándome lo dolido que estaba y el enorme sentimiento de pérdida que experimentaba. Luego consiguió reconectar con sus hijos.

COMPRENDE LO QUE OCURRIÓ REALMENTE

¿Hay momentos o acontecimientos del pasado que no tienes del todo claros? Intenta averiguar lo que ocurrió en realidad. Habla con familiares y amigos. Si hace falta, sométete a una sesión de hipnosis u otro tipo de terapia. Con un poco de suerte, lo que descubras será mejor de lo que temías. En cualquier caso, eso da igual. Lo importante es que no podemos superar algo que no acabamos de entender.

RESUELVE LOS ASUNTOS PENDIENTES

Para estar en paz, es posible que tengas que resolver algún asunto del pasado. Algo de lo que te gustaría hablar con personas de tu pasado. Puede tratarse de algo tan trágico como haber sufrido abusos. Hace falta valor para enfrentarse a algo así, especialmente si la gente de tu pasado niega haber hecho algo malo. Insiste: resulta muy saludable y catártico aclarar las cosas y abordar aquello que te preocupa.

DEJA QUE EL PASADO TE AYUDE A PROGRESAR

¿Qué aprendizajes y lecciones de tus experiencias pasadas pueden ayudarte en la actualidad? Tal vez veas alguna pauta en tu comportamiento. ¿Has estado huyendo de tus obligaciones? ¿Evitas decir lo que piensas? ¿Atraes siempre a personas controladoras?

TÓMATE UN RESPIRO

«Todo el mundo merece disfrutar de un día sin problemas, de un día en el que no tenga que andar buscando soluciones. Todos necesitamos alejarnos de las preocupaciones ya que ellas no se alejarán de nosotros».

– Maya Angelou –

¿Eres de los que, como le ocurre al 50% de la población del Reino Unido, no se cogen todos los días de vacaciones que les corresponden? Esta cifra está sacada de una encuesta realizada en 2014 por Harris Poll, que también revelaba que el 45% de los británicos realizaban trabajos de oficina durante las vacaciones. ¿Y nos sorprende que cada vez haya más casos de estrés, cansancio y agotamiento relacionados con el trabajo? Si no te tomas los descansos necesarios, corres el riesgo de acabar cargándote tu carrera profesional. A los veinte y muchos estuve trabajando de director financiero en Hong Kong. Trabajé muchas horas al día durante varios meses. No podía tomarme un respiro ni irme de vacaciones. Estaba estresado y agotado, así que decidí que debía dejar el trabajo. Metafóricamente, fue como correr en una cinta mecánica a toda velocidad durante varias horas, hasta que me desplomé.

¿Durante un día de trabajo normal, con qué frecuencia paras y te tomas un respiro, o te levantas de la mesa para recargar las pilas? Si no descansas de vez en cuando, rindes menos. Stephen Covey, autor especializado en temas empresariales, lo explicaba muy bien utilizando la tala de árboles como ejemplo: si quieres cortar un árbol con una sierra, debes parar de vez en cuando para afilar la sierra. Si eres adicto al trabajo y no eres capaz de trabajar, te quedarás hecho polvo y sentirás que eres un inútil.

Mientras escribo este libro soy plenamente consciente de cómo disminuye

mi rendimiento si no me tomo un descanso de vez en cuando. Cuando noto que me cuesta concentrarme, paro brevemente para recuperar energías y poder regresar a la escritura de nuevo.

Tomarte unas largas vacaciones te ayuda a centrarte de nuevo en lo que es realmente importante y a reflexionar sobre a qué quieres dedicar tu tiempo. Cuando te alejas de tu entorno habitual y tu rutina diaria ves más claro lo que estás haciendo y lo que te gustaría estar haciendo.

Si no descansas de vez en cuando, rindes menos.

✓ Ponlo en práctica

HAZ PEQUEÑOS DESCANSOS A LO LARGO DEL DÍA

Descansa cinco minutos cada 25 minutos. Cada dos horas haz un descanso un poco más largo. Esos breves descansos te mantendrán ágil, alerta y centrado. Se conoce como la Técnica Pomodoro. Es un método para mejorar la forma de administrar el tiempo que creó el italiano Francisco Cirillo, y que está demostrado que reduce el cansancio mental. ¿Por qué no compartes esta idea con tus compañeros de trabajo? Juntos podéis evitar las reuniones excesivamente largas y pasar demasiadas horas sentados delante del ordenador.

CUANDO ESTÉS DE VACACIONES, DEBES ESTAR REALMENTE DE VACACIONES

Cógete todos los días de vacaciones que te correspondan. Si es necesario, cógetelos en varias veces. Haz lo que sea necesario para poder cogértelos todos. La vida es demasiado corta como para no aprovechar los días de vacaciones que te corresponden. Planifícate de antemano, delega bien y no pienses que eres indispensable en el trabajo. En mi trabajo me encuentro con muchas personas que se sienten culpables por cogerse las vacaciones que les corresponden o por el mero hecho de cogerse unos días de

vacaciones.

Cuando estés de vacaciones, no mires los correos de trabajo. Apaga el móvil del trabajo. Si es necesario, acuerda que mirarás los mensajes importantes del móvil solo una vez al día. ¿Tu jefe deja que te «desconectes» cuando te vas de vacaciones? Si hay algún problema al respecto, habla con él e intenta llegar a un acuerdo. Ten el valor de establecer tus propias reglas sobre cómo vas a trabajar, si es que lo haces, mientras estés de vacaciones.

TRATA LOS FINES DE SEMANA DEL MISMO MODO

Son dos días libres a la semana. Establece algunas reglas. Por ejemplo: que durante el fin de semana como mucho mirarás el teléfono y los correos una o dos veces. ¿De lo contrario, cómo vas a volver al trabajo fresco y lleno de energía el lunes?

APRENDE DE LA VIDA

«Los analfabetos del siglo XXI no serán aquellos que no sepan leer o escribir, sino aquellos que no sean capaces de aprender, desaprender y volver a aprender».

– Alvin Toffler –

« Una vez que dejas de aprender, empiezas a morir». Oí por primera vez esta máxima de Albert Einstein cuando tenía veintitantos años. Entonces pensé que era una tontería. Qué equivocado estaba. El aprendizaje y el éxito están estrechamente relacionados. No cometas el error de pensar que tu aprendizaje termina con los exámenes finales. Yo creía que era así. Cuando terminé mis estudios universitarios, le dije a mi abuela muy orgulloso que por fin había terminado mis años de aprendizaje. Ella se rio y me dijo que en la vida uno nunca deja de aprender.

El aprendizaje no es simplemente una actividad o tarea. Es una actitud: la actitud de escuchar, investigar y tener una mentalidad abierta. Consiste asimismo en estar dispuesto a olvidarse de lo que considerabas importante o verdadero en el pasado. ¿Qué ámbitos de tu vida se beneficiarían si tuvieras una actitud centrada en aprender? ¿Tu forma de controlar las finanzas, de educar a tus hijos, de mantenerte en forma o de controlar a tu jefe?

Afortunadamente, la vida es como una universidad. Puedes sacar una enseñanza de todo lo que haces o experimentas, despertando en ti nuevos pensamientos, ideas y conocimientos. Es posible que seas propenso a olvidar o ignorar aquellas experiencias que no salieron bien. No lo hagas. Aprender de los errores y de las experiencias dolorosas es indispensable. Las enseñanzas más importantes se obtienen de los momentos más duros.

Aprender cosas nuevas es por sí mismo una forma de triunfar: es un proceso que te permite ampliar y profundizar tus conocimientos y tu sabiduría.

Intenta considerar las tareas tediosas, sencillas o aburridas como oportunidades para aprender algo nuevo. No desconectes ni pongas el piloto automático simplemente porque el trabajo sea sencillo o monótono, o porque ya lo hayas hecho muchas otras veces.

<<Una vez que dejas de aprender, empiezas a morir>>.

✓ Ponlo en práctica

¿QUÉ NECESITAS PARA EMPEZAR A APRENDER DE NUEVO?

Vives en un mundo en el que los conocimientos y la información evolucionan constantemente. Lo que es relevante y útil un día, al siguiente ya no sirve. Tienes que aprender continuamente cosas nuevas: hay nuevas actualizaciones, nuevos procedimientos, nuevas formas de pensar y nuevos productos. ¿Cómo se te da lo de mantenerte al tanto y al día?

También debes estar dispuesto a aprender a tener nuevas ideas y opiniones: opiniones sobre la gente, tú incluido. Es más fácil leer un manual sobre cómo funciona un televisor nuevo que actualizar tus opiniones sobre un compañero de trabajo. Es posible que disfrutes manteniendo tu mente despierta y que a la vez te aferres obstinadamente a algunas opiniones pasadas de moda sobre la vida o sobre aquellos que te rodean.

¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY?

Al final del día, pregúntate siempre: ¿Qué he aprendido hoy? ¿Cómo puede ayudarme eso a tener más éxito? A veces la respuesta resultará obvia. Otras veces no tendrás ni idea. Si te acostumbras a hacerte estas preguntas a diario, cada vez tendrás más información y comprenderás mejor las cosas. Anota las respuestas en un diario.

Habrán días en los que las cosas no te salgan como habías planeado. Dedic

tiempo a analizar qué puedes aprender de esos días y esas experiencias.

¿QUÉ NECESITAS/DEBERÍAS APRENDER A UN NIVEL MÁS FORMAL?

¿Para ayudarte a conseguir tus metas, qué clase de preparación y aprendizaje formal necesitas? ¿Te sería útil para tu carrera sacarte un título de contabilidad o diseño interior? ¿Te ayudaría obtener un título para dar clases o sobre nutrición a alcanzar tus sueños profesionales? ¿Te encanta cocinar pero nunca has hecho un curso de cocina? ¿O simplemente necesitas aprender francés para que tus vacaciones en Provenza sean más divertidas?



CONFÍA EN TU INTUICIÓN

«Si uso la lógica no hago caso de mi instinto; es entonces cuando me meto en líos».

– Angelina Jolie –

La intuición es tu arma secreta para triunfar. ¿Con qué frecuencia la escuchas? Se trata de intuición cuando...

- Sopesas varias opciones y hay una que te parece claramente mejor.
- Tienes que escoger algo y la opción más obvia no te parece la apropiada.
- Tienes que tomar una decisión y un plan de acción no te parece correcto.
- Alguien hace que te sientas incómodo y nervioso.
- La situación en la que te encuentras te parece peligrosa y deseas irte.
- Mientras haces alguna cosa tienes la sensación de que algo no va bien.
- Sientes que alguien está metido en un lío y vas a verle.
- Tienes la corazonada de que trabajar a las órdenes de tu nuevo jefe será maravilloso.

¿Intentas alguna vez ser consciente de lo que te dice la intuición preguntándote: «¿Qué siento con respecto a esta persona, situación o decisión?» Confiar en tu instinto puede ayudarte tanto en tu lugar de trabajo como fuera de él. El peligro está en que permitas que el ruido exterior no te deje oír lo que te dice y consientas que la opinión y las ideas de otros se impongan a las tuyas.

Escucha lo que te dice la intuición. La gente de éxito sabe cuándo debe usar las distintas herramientas o habilidades, y cuándo debe hacer caso de su instinto. El propio Bill Gates habla de confiar en la intuición. Cuando tengas que tomar una decisión o que escoger algo, ten en cuenta la información

disponible, pero escucha también lo que te dice la intuición. El célebre periodista Malcolm Gladwell afirma que se trata de usar y equilibrar tu lado instintivo y tu pensamiento consciente.

La intuición es tu arma secreta para triunfar.

✓ Ponlo en práctica

AFRONTA TUS DUDAS

A lo mejor la idea de hacer caso a tu intuición te parece extraña o incluso ridícula. Algunas personas a las que asesoro, generalmente individuos con preponderancia del hemisferio izquierdo que se pasan el día usando la lógica y basándose en los hechos tales como ingenieros o contables, no están acostumbradas a hacer caso de su intuición y sus sentimientos. En lugar de preguntarse «¿Qué siento?», se encuentran más cómodos preguntándose «¿Qué me cuentan los hechos?».

Para estar más abierto a trabajar con la intuición, piensa en alguna ocasión en la que

- No sabías muy bien qué hacer y tomaste una decisión acertada.
- No hiciste caso de una corazonada y optaste por otra vía, y luego descubriste que lo que te decía la intuición era acertado.

No tienes por qué dejar de ser lógico y reflexivo, ni de basarte en los hechos. Utiliza ambas formas de pensar: la reflexiva basada en los hechos y otra más intuitiva basada en lo que sientes.

CÁLLATE Y ESCÚCHATE

Lo mejor para poder hacer caso a tu intuición es permanecer en silencio. Busca un lugar tranquilo, cálmate y apacigua tu mente. El objetivo es eliminar todos los ruidos de tu cabeza, todos esos pensamientos que

aparecen de la nada.

Una buena forma de empezar es apuntándote a clases de meditación. En ellas un profesor te enseñará a hacerlo. Luego, cuando ya te sientas cómodo, puedes practicar la meditación solo o en casa con tu pareja.



ELIMINA EL ESTRÉS

«El estrés es la basura de la vida moderna: todos la generamos, pero si no la eliminamos de forma adecuada, se va acumulando y al final nos supera».

– Terri Guillemets –

El estrés puede destrozarte la vida. Se carga inexorablemente tus sueños y te impide ser feliz. Puede acabar con tu salud, provocar tensiones en casa y arruinar tus planes profesionales. Se manifiesta cuando hay algún aspecto de tu vida que te inquieta o te disgusta. Y son muchas las cosas que pueden provocarlo:

- La presión de tu jefe te supera.
- Desplazarte hasta y desde el trabajo te produce tensión.
- Las exigencias y demandas de tu marido te agotan.
- Te deprime pasar tantas horas en la oficina.
- Te equivocaste al escoger tu profesión y eso te deprime.
- No dispones de tiempo para ti.
- Te preocupa la educación o la salud de tus hijos.

Habrás ocasiones en las que sepas perfectamente qué es lo que te deprime o te deja sin fuerzas. Pero en otras es posible que no te des cuenta de que algo va mal hasta que experimentes los efectos del estrés en tu cuerpo. El estrés es muy personal, pero independientemente de cuál sea la causa, los síntomas son siempre los mismos. ¿Has experimentado alguna vez alguno de los síntomas siguientes?:

- falta de energía
- inapetencia
- dolor de espalda

- insomnio
- vista borrosa
- dolor de cabeza
- depresión
- cansancio
- irritabilidad
- ira
- apatía o falta de ganas de hacer cosas

Mi padre siempre me decía: «Dentro de un año no te acordarás de lo que te preocupa ahora, así que para que vas a preocuparte?» Por desgracia, la mayoría de nosotros nos seguimos preocupando. La cuestión es: ¿qué puedes hacer al respecto?

El estrés se carga inexorablemente tus sueños y te impide ser feliz.

✓ Ponlo en práctica

CONTROLA LOS EFECTOS ANTES DE QUE SE VUELVAN CRÓNICOS

El estrés puede afectar cualquier aspecto de tu salud y tu bienestar:

- Suele provocar problemas físicos cuyos síntomas son fáciles de detectar. ¿Hace tu cuerpo un buen trabajo indicándote que estás estresado mediante síntomas como tensión muscular, dolores de espalda, visión borrosa, cansancio y vértigos?
- Puedes sufrir estrés emocional. ¿Sueles enfadarte, mostrarte frío o irritable con los que tienes más cerca?
- Puedes estresarte mentalmente. Los síntomas que deben alertarte son sentirte agotado, exhausto y cansado, o ser incapaz de concentrarte y pensar con claridad.

- Puedes estresarte espiritualmente. El estrés en el trabajo puede hacer que te cuestiones qué es realmente importante y qué quieres hacer con tu vida.

Si tienes claro cómo te está afectando el estrés, te será más fácil ponerle remedio. Ya sabes, querer es poder. Existen distintas opciones, dependiendo de cómo te esté afectando, pero sus efectos pueden mitigarse haciendo cosas sencillas y prácticas, como dormir más, hacer ejercicio físico, darse un masaje, practicar la meditación, aprender a relajarse, tomarse unas vacaciones, comer de un modo más saludable o ir a ver a un quiropráctico. Sin embargo, si no haces algo más, estas acciones no serán más que soluciones temporales. Debes enfrentarte a las verdaderas causas del estrés.

ABORDA EL PROBLEMA SUBYACENTE

Tu objetivo principal debe ser tratar de llevar una vida sin estrés. Eso puede implicar tomar algunas decisiones difíciles, como dedicar menos tiempo y energía a determinadas personas o a determinadas situaciones. Puede conllevar dejar un trabajo muy estresante o acabar con una relación abusiva. La información que encontrarás en este libro puede ayudarte a realizar los cambios que necesitas en tu vida para que el estrés desaparezca.



SÉ AGRADABLE

«Si queremos que a los usuarios les guste nuestro software, debemos diseñarlo de modo que funcione como una persona agradable».

– Alan Cooper –

Para que tu vida sea realmente exitosa debes tener muchos amigos, a lo cual sin duda ayudará que a la gente le guste estar contigo. Si sospechas que no es así, considera hasta qué punto demuestras o no tener cualidades «agradables» tales como saber escuchar, ser digno de confianza o mostrarte amable, generoso, comprensivo, divertido, positivo y desinteresado. La buena noticia es que dichas cualidades pueden aprenderse, incluso si no te salen de forma natural.

Muchas personas consiguen triunfar sin ser especialmente agradables. Seguro que te vienen a la cabeza algunas personas que tienen muchísimo éxito –gente a la que admiras enormemente– con la que no obstante no tendrías una relación personal. Parece una forma de triunfar bastante solitaria.

Intenta ser agradable, pero sin dejar de ser tú mismo. A veces tendrás que hacer o decir algo que no resultará nada popular. Si has demostrado tener buena voluntad en suficientes ocasiones, conseguirás salir bien parado. La gente entiende que a veces hay que tomar decisiones difíciles, así que si has llenado lo suficiente tu «depósito de simpatía», odiarán la decisión, pero no a la persona que la ha tomado. Es como cuando haces una crítica sincera pero constructiva a un buen amigo: no es fácil, pero es posible que tras hacerlo te admire y te respete más.

La alternativa es caer bien, pero sin que te respeten, pero nadie consigue triunfar siendo así.

Para que tu vida sea realmente exitosa debes tener muchos amigos.

✓ Ponlo en práctica

¿QUÉ CUALIDADES DEBES DESARROLLAR?

¿Qué puedes hacer para resultar más simpático? ¿Qué hábitos y comportamientos te lo impiden?

- ¿Con la edad te has vuelto más cabezota?
- ¿Se te olvida escuchar de verdad a las personas con las que convives en casa o en la oficina?
- ¿Quieres salirte siempre con la tuya?

Haz a uno o dos amigos o familiares la pregunta siguiente: «¿Qué podría hacer para ser más accesible y agradable?» Es posible que algunas de las respuestas te sorprendan y te molesten. Tal vez no resulte fácil, pero son respuestas que debes oír y en las que debes trabajar.

PARA CAER BIEN HAY QUE SACRIFICARSE/ESFORZARSE

Habrán momentos en la vida en que tengas que escoger entre «caer bien» y hacer lo que realmente quieres hacer. Imagínate que tu pareja es vegetariana y no le gusta estar con gente que come carne. ¿Crees que serías capaz de dejar a un lado tus creencias y sentimientos, de mostrarle tu apoyo y tu amor, de comprender los suyos?

SIÉNTETE CÓMODO MOSTRANDO «AMOR DURO»

No siempre puedes decir o hacer cosas agradables. Muchas veces te disgustarás, te enfadarás o no estarás de acuerdo con tu pareja. Los progenitores saben muy bien lo que significa el «amor duro». ¿De qué modos podrías mostrar «amor duro» por las personas que forman parte de tu vida? ¿Te has estado refrenando por miedo a que dejen de verte como a

míster simpático?

APRENDE A DECIR «SÍ»

«Aprende a decir sí... decir sí implica hacer algo nuevo, conocer a alguien nuevo, cambiar las cosas. Decir sí te permite sobresalir entre la multitud, ser optimista, ver el vaso lleno, ser la persona a la que todos acuden. Decir sí es lo que nos mantiene jóvenes».

– Eric Schmidt –

Las personas de éxito son aquellas que dicen «sí» cuando los demás dicen «no». ¿Qué dirías si te ofrecieran un trabajo mejor en el extranjero? ¿Lo aceptarías? ¿Qué dirías si tu pareja sugiriera un nuevo destino para ir de vacaciones, como por ejemplo Groenlandia? ¿Le darías una oportunidad?

No estoy diciendo que tengas que apuntarte a todo ignorando los riesgos, la realidad y el sentido común. Me refiero a que aprendas a detectar las situaciones en las que te reprimes en lugar de dejarte ir.

Se acabaron las excusas absurdas. Ya sabes, cosas como:

- Lo siento, estoy demasiado ocupado.
- Me gustaría pero... tal vez más adelante.
- Es que no lo he hecho nunca.
- Parece emocionante, pero yo estoy bien tal como estoy.
- Ya lo he decidido.
- Ya es un poco tarde para hacerlo.

Tras estas palabras hay indecisión, miedo, vacilación y aversión al riesgo. No son precisamente las cualidades más apropiadas para alguien que desea triunfar en la vida.

¿Te has arrepentido alguna vez de haber dejado pasar una buena

oportunidad? Ojalá entonces hubieras sabido lo que sabes ahora. ¿Qué necesitas para atreverte a decir «sí»? Randy Pausch, un experto en informática, lo expresó de un modo muy claro: «No lamentamos las cosas que hacemos, sino las que no hacemos». Sé el primero en decir «sí» mientras el resto dice «quizás», «no sé», «tal vez», «ya veremos»...

Las personas de éxito son aquellas que dicen <<sí>> cuando los demás dicen <<no>>.

✓ Ponlo en práctica

EL TEST DE ¿DESEARÍA HABER DICHO «SÍ»?

Todos tenemos remordimientos. La mayoría son inocuos, pero algunos no lo son: los que hacen que te sientas infeliz, te deprimen o te impiden avanzar. Cuando asesoro a líderes que deben enfrentarse a decisiones difíciles, me gusta formularles dos preguntas, preguntas sobre las que deberías reflexionar cada vez que te enfrentas a una decisión importante:

- ¿Realmente quieres decir «sí»?
- ¿Si hoy dices que «no», lo lamentarás más adelante?

¿Qué clase de decisiones importantes prevés que deberás tomar en un futuro próximo? ¿Tendrán que ver con si aceptas un ascenso profesional, vendes tu casa, le pides a tu pareja que se case contigo o contratas a alguien para que sea tu sucesor en la empresa?

¿CÓMO APRENDER A DECIR «SÍ»?

¿Qué es lo que te hace dudar? ¿Qué necesitas hacer o saber para ser capaz de decir «sí»? ¿Necesitas hablar con alguien? ¿Tiene que ocurrir algo? En muchos casos tan solo es cuestión de tiempo, de tener algo más de información y de poder hablar con alguien sobre las decisiones a las que te enfrentas.

¿QUÉ ES LO PEOR QUE PUEDE OCURRIR?

Para que te cueste menos decir «sí», pregúntate: «¿Qué es lo peor que puede ocurrir? ¿Qué tengo que perder comparado con todo lo que puedo ganar?»

Te sorprenderá lo mucho que solemos exagerar los posibles contratiempos o aspectos negativos. Especialmente cuando se trata de algo nuevo o desconocido. Y es incluso más difícil cuando te enfrentas con una decisión con la que nunca antes te has enfrentado o cuando es algo que va en contra de la opinión pública.

APRENDE A DECIR «NO»

«Cuando digas “sí” a los demás, asegúrate de no estar diciéndote “no” a ti mismo».

– Paulo Coelho –

A sí pues, decir «sí» es fantástico, pero decir «sí» cuando en realidad quieres decir «no» no es nada aconsejable.

Es fácil caer en la tentación de ceder siempre en las decisiones cotidianas, tales como adónde ir o qué comer, pero si no te haces oír nunca corres el riesgo de convertirte en un simple lacayo de aquellos que te rodean. Es bueno tener una opinión y ejercer cierta influencia incluso sobre las cosas poco importantes. Dejarse pisotear no es bueno ni para tu salud ni para tu autoestima.

Cuando se trata de decisiones importantes, decir «sí» cuando por dentro estás deseando decir «no» es todavía más grave. Hacer lo contrario de lo que sientes que deberías hacer puede impedirte alcanzar tus sueños y tus metas. He asesorado a muchas personas que lamentaban haberse dejado llevar a la hora de tomar decisiones importantes y que ahora necesitan ayuda para vivir con las consecuencias.

Tú eliges. Por mucho que te guste que te quieran y te den las gracias, piensa que no puedes agradar a todo el mundo siempre sin que alguien salga perjudicado. Y ese alguien eres tú.

... pero decir <<sí>> cuando en realidad quieres decir <<no>> no es nada aconsejable.

✓ *Ponlo en práctica*

VUELVE A INCLINAR LA BALANZA A TU FAVOR

Debes reconocer y aceptar que no siempre puedes complacer a todo el mundo. Las necesidades de los demás son importantes, pero también lo son las tuyas. Tu objetivo debe ser aprender a decir «no» a tu jefe, tus compañeros de trabajo o tu pareja cuando te pidan que hagas algo que en realidad no quieres hacer. Si dejas de lado tus propias necesidades para satisfacer las demandas de los demás todos querrán tenerte cerca, ¿pero cuánto tiempo podrás desempeñar el papel de lacayo sin hundirte?

CUANDO DICES BASTA, ES BASTA

Niégate con diplomacia y amabilidad.

No hace falta que digas «no» a voz en grito. Intenta hacerte comprender y a la vez mostrarte comprensivo. Cuando tu superior inmediato te diga que te quedes a terminar el trabajo por tercera vez en una semana, dile que no. Explícale que puedes quedarte hasta tarde de vez en cuando, pero que como ya te has quedado dos días esa semana, necesitas tiempo para ponerte al día en tu vida privada. Utiliza esa misma firmeza y claridad con todo lo que te pidan.

En muchas situaciones, resulta útil decir: «Las últimas veces he aceptado lo que tú has propuesto, hoy me gustaría ser yo quien propone dónde vamos a cenar/dónde iremos de vacaciones/de qué color pintaremos las paredes».



TRABAJA COMO VOLUNTARIO

«Sé útil. Da igual si ayudas a un amigo o a un compañero de trabajo, o si dedicas parte de tu tiempo a trabajar como voluntario; no hay nada que te haga sentir mejor que ser útil a alguien que lo necesita».

– Gillian Anderson –

El verdadero éxito tiene que ver con ayudar a triunfar a los demás. El verdadero éxito no es tener una buena formación en una sociedad cada vez más inculta; ni tampoco estar bien alimentado ni sano mientras millones de personas mueren a causa de la desnutrición. Winston Churchill dio en el clavo cuando dijo: «Vivimos de lo que recibimos, pero nuestra vida la hacemos con lo que damos». ¿Qué estás haciendo con tu vida? ¿De qué forma prestas tu tiempo, tu dinero y tu atención a aquellos que lo necesitan? Tal vez dedicas parte de tu tiempo a algún hospicio o colegio de tu barrio, donas dinero a alguna causa solidaria o ayudas a dirigir alguna asociación deportiva juvenil. Siempre que das algo sin condiciones y sin reservas, sin esperar nada a cambio, te ves recompensado con una maravillosa sensación de satisfacción.

No hace falta ser rico para dar. A lo mejor no puedes donar varios millones de dólares, como Bill y Melinda Gates, pero siempre puedes ofrecer parte de tu tiempo. Dedicar una hora a la semana a trabajar en un refugio local para animales o a hacer compañía a algún vecino mayor que vive solo no tiene precio.

El hecho de dedicar tu tiempo a los demás puede resultar catártico y ser toda una lección de humildad. El voluntariado puede ayudarte a desprenderte de todos esos símbolos de estatus que llevas auestas: tu

cargo, tu superdespacho, tu coche de empresa, tu influencia y tu poder. Serás solo un voluntario más que sirve sopa o hace camas. Si te crees un tipo muy importante, trabajar como voluntario te ayudará a tocar de pies en el suelo.

El verdadero éxito tiene que ver con ayudar a triunfar a los demás.

✓ Ponlo en práctica

EMPIEZA AHORA MISMO

Si hace falta empieza con algo sencillo, pero empieza hoy mismo. No lo pospongas: no digas que ya empezarás la semana, el mes o incluso el año que viene. El dinero nunca sobra, así que empieza ofreciendo parte de tu tiempo. ¿Qué no tienes tiempo? Lo dudo. ¿Qué me dices de levantarte más pronto el fin de semana y dedicar un par de horas a trabajar como voluntario? Oblígate a empezar y te sorprenderá lo rápido que desarrollas un nuevo hábito altruista.

BUSCA ALGUNA CAUSA EN LA QUE CREAS

No tienes por qué compartir tu tiempo, tus energías ni tus recursos. Depende de ti. Si decides hacerlo, escoge una organización, obra benéfica o causa con la que te encantaría colaborar. Investiga e intenta comprender qué representan para ti tus organizaciones u obras benéficas favoritas. Pregunta a las entidades benéficas locales en qué gastan el dinero antes de ofrecerte como voluntario. Observa cómo funciona la organización antes de ofrecerles tu tiempo.

MARCA UNA NUEVA TENDENCIA

Sé el primero en dar. Anima a tus conocidos a sumarse a la causa. Comparte tus ideas con familiares, amigos y compañeros de trabajo y proponles participar todos juntos en una obra benéfica. Es más divertido hacer las

cosas con más gente que solo. Te costará un poco conseguir que tus hijos se levanten de la cama o dejen la tablet o la televisión, pero si les dejas escoger dónde vais a trabajar como voluntarios, es posible que se muestren más dispuestos.

CÉNTRATE EN AQUELLO QUE PUEDAS CONTROLAR

«No tiene sentido preocuparse por cosas sobre las que no tienes control porque no hay nada que puedas hacer al respecto, y, ¿qué sentido tiene preocuparse por aquello que puedes controlar? La preocupación solo sirve para mantenerte inmovilizado».

– Wayne Dyer –

D deja de preocuparte por las cosas que no puedes controlar. Solo sirve para malgastar tu energía, una energía que de lo contrario podrías usar para centrarte en aquello que sí puedes cambiar. Dedico una gran parte de mis sesiones a ayudar a mis clientes a examinar atentamente sus retos y preocupaciones, a ayudarles a determinar aquello que pueden cambiar y aquello sobre lo que no tienen ningún control. Siempre me sorprende la gran cantidad de tiempo que la gente dedica a intentar cambiar lo que no se puede cambiar y que además malgasten su energía quejándose. La solución alternativa resulta mucho más productiva: consiste en centrarse únicamente en aquello que podemos controlar y cambiar.

¿De qué cosas sobre las que no tienes ningún control te has quejado últimamente? Tal vez del mal tiempo, de lo que tus compañeros de trabajo piensan de ti o de que las vacaciones de tus sueños son demasiado caras. Cuando estás buscando trabajo, ¿te quejas de las empresas que no contestan tus correos o te centras en pensar cómo podrías mejorar el proceso para tener más posibilidades de éxito? Si utilizas una página web de contactos, pero nadie mira tu perfil, ¿les pides que te devuelvan el dinero o le pides a algún amigo que te ayude a mejorar tu perfil para que resulte más atractivo?

No es fácil decidir qué cosas puedes controlar y qué cosas no. Y todavía

menos cuando lo que ocurre te afecta profundamente. ¿Pero de verdad quieres malgastar tu valioso tiempo preocupándote por las cosas equivocadas?

Deja de preocuparte por las cosas que no puedes controlar.

✓ Ponlo en práctica

DISTINGUE LO QUE SÍ Y LO QUE NO

«Concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y sabiduría para distinguir unas de otras». Las célebres palabras de san Francisco de Asís fueron escritas hace mucho tiempo, pero siguen resultando vigentes en la actualidad. Sigue su consejo y estarás más cerca de disfrutar de una vida más plena y serena.

Comprende lo que ocurre, sé más realista acerca de lo que escapa a tu control e intenta centrar tu atención en aquello que puedes hacer. Dispones de las habilidades y las herramientas que necesitas: tu libre voluntad, tus pensamientos, tu capacidad de reacción, tus emociones, tu forma de pensar, tus ambiciones y tus creencias. Si las usas de forma adecuada, podrás responder de forma óptima ante cualquier desafío: tomarás las decisiones acertadas e interactuarás de forma correcta con los demás.

Empieza a usar el sentido común para reconocer lo que no es fácil cambiar, al menos a corto plazo; por ejemplo, debido a:

- Las elecciones, decisiones y reacciones emocionales de otros.
- Las consecuencias de las decisiones en grupo, tales como las caídas bursátiles y las políticas gubernamentales.
- El impacto inesperado de los llamados fenómenos sobrenaturales, tales como el mal tiempo.
- Acontecimientos imprevistos tales como las enfermedades o los

accidentes.

NADA DE CULPAS

Intenta distinguir lo que puedes y lo que no puedes hacer. No le echas la culpa a los demás:

- «¡No es culpa mía que haya reaccionado de forma desproporcionada: él me ha sacado de quicio!»
- Se olvidó de que era mi cumpleaños, así que ¿por qué debería acordarme yo del suyo?
- Nadie es puntual, de modo que ¿por qué voy a esforzarme por llegar a la hora?

Requiere práctica y esfuerzo, pero con el tiempo aprenderás a controlar tus acciones y tus decisiones.

VIVE DENTRO DE TUS POSIBILIDADES

«La seguridad económica no se encuentra en el trabajo, sino en tu capacidad para producir: para pensar, aprender, crear y adaptarte. En eso consiste la verdadera independencia económica. No es la riqueza, sino la capacidad de producir riqueza».

– Stephen Covey –

El 31% de los adultos británicos no ahorran nada y el 32% tienen ahorradas menos de 1.000 libras. Además, los hogares británicos tienen de media una deuda no garantizada (cualquier deuda excepto la hipoteca o un préstamo para comprar un coche) de casi 9.000 libras. Estas cifras, sacadas de estudios llevados a cabo por Scottish Widows en 2012 y por PwC en 2015, resultan de lo más deprimentes.

Uno no tiene por qué ser millonario para triunfar o sentir que ha triunfado. La riqueza financiera es tan solo uno de los muchos indicadores del éxito. No obstante, para alcanzar tus sueños y tus objetivos vas a necesitar dinero. Y para ganarlo necesitarás planificar tu economía y fijarte unas metas.

Tus necesidades y tus deseos cambiarán con el paso del tiempo, por lo que es posible que no sepas exactamente cuánto dinero necesitas ganar o ahorrar. Tu respuesta actual tal vez sea sencillamente «tanto como pueda», que es una buena respuesta si ganas más de lo que gastas. Pero la triste realidad es que la mayoría hace justo lo contrario. ¿Qué deudas o préstamos pendientes tienes? ¿Están por debajo o por encima de las 9.000 libras que he mencionado anteriormente?

Tener algunas deudas puede ser positivo: por ejemplo, pedir un préstamo hipotecario para pagar una casa o un piso significa invertir en un bien que

con el tiempo es posible que aumente de valor y que además puede generar ingresos, por ejemplo si lo alquilas.

La alarma debe saltar cuando pides prestado un dinero que no te va a ser fácil devolver. Y la cosa todavía es peor cuando pides dinero prestado para comprar cosas para la casa o irte de vacaciones: es decir, cuando usas tus ingresos futuros para gastar más ahora.

... para alcanzar tus sueños y tus objetivos vas a necesitar dinero.

✓ Ponlo en práctica

FÍJATE METAS ECONÓMICAS

Te resultará muy útil conocer cuál es tu situación económica. Repasa con tu pareja o cónyuge el estado actual de tus finanzas:

- ¿Cuáles son tus fuentes de ingresos y las cantidades que obtienes?
- ¿Cuánto gastas habitualmente y cuánto en gastos extras?
- ¿Cuánto ahorras al mes?
- ¿Qué bienes y deudas tienes?

A partir de esta información, anota tus sueños y objetivos económicos. A lo mejor quieres comprarte una casa nueva, jubilarte dentro de diez años o ahorrar dinero para pagar la universidad de tus hijos. ¿Cómo piensas conseguir estas metas, cómo piensas llegar donde quieres llegar partiendo de donde te encuentras hoy? ¿Necesitas un trabajo mejor pagado o recortar algunos gastos?

Cuando pienses en tu futuro financiero, no te limites a cumplir las expectativas de otros. No tienes por qué emular lo que es para otro el éxito financiero. Fíjate tus propios objetivos económicos.

REDUCE EL CONSUMO

No debe avergonzarte ni hacerte sentir incómodo el hecho de no gastar. No tienes por qué seguir el ritmo de tus amigos y vecinos a la hora de comprarte ropa, coches y muebles. Como dijo el presidente estadounidense Calvin Coolidge: «No hay mayor dignidad ni mejor independencia que la de vivir de acuerdo a tus posibilidades». Ahorrar y/o invertir parte de tus ingresos habituales es una parte esencial de los objetivos económicos de cualquiera. Traspasa automáticamente la cantidad que quieras ahorrar o invertir a una cuenta de depósito a plazo fijo en cuanto recibas la paga mensual. Así deberás apañártelas con el dinero restante y te verás obligado a gastar menos de lo que estabas acostumbrado. Evita la tentación de comprar ahora y pagar después con la tarjeta de crédito o comprando a plazos. Gasta únicamente el dinero del que dispones hoy.

VIVE EN EL «MUNDO REAL»

«Cierra tu correo electrónico; apaga el móvil; desconéctate de internet; encuentra la forma de establecer límites, para poder concentrarte cuando lo necesites y desconectar cuando sea necesario. La tecnología es un buen siervo, pero un mal amo».

– Gretchen Rubin –

Pasar demasiado tiempo conectado puede provocar trastornos mentales. Esa fue la conclusión a la que llegó un estudio que publicó el periódico *Mirror* en mayo de 2014. Son muchos los artículos y estudios que establecen una relación entre el tiempo que pasamos «online» y una gran variedad de problemas: la depresión, las tendencias suicidas, la soledad, la falta de habilidades sociales, la baja autoestima, la falta de ejercicio físico y la pérdida del contacto con la realidad.

¿Pero cómo puedes «desconectar» cuando cada vez hay más cosas que se realizan «online»? Todos los meses aparecen nuevas webs y servicios «online». Si necesitas información sobre el nuevo colegio de tus hijos, un tratamiento médico, un destino turístico o una receta, te conectas a internet. Bill Gates lo expresó muy bien cuando dijo que internet se estaba convirtiendo en «la plaza del pueblo de la aldea global del mañana».

¿Podrías pasar una semana, o por lo menos un día, sin leer los correos, usar las redes sociales o conectarte a internet? ¡Hace poco alguien bromeaba conmigo diciendo que internet era ya más importante que la comida o el agua! Según un estudio de Mashable, el 24% de los encuestados admitieron haberse perdido momentos en persona porque estaban demasiado ocupados intentando compartir esos momentos en las redes sociales. ¿Te suena? ¿Eres de los que fotografían algo para colgarlo de inmediato en Instagram en vez de vivir lo que está ocurriendo delante de tus ojos?

Hace poco vi chocar a dos individuos en la calle. Los dos iban mirando su smartphone en vez de mirar por dónde iban. Hace poco estaba en una fiesta y me di cuenta de que había más personas mirando su smartphone que hablando con el de al lado. Me daba corte tener que interrumpir a alguno de los invitados que estaban tecleando el aparato. ¡Yo solo quería hablar con alguien cara a cara!

Dedica tiempo a vivir lo que ocurre delante de tus ojos.

✓ Ponlo en práctica

DISMINUYE EL TIEMPO QUE PASAS CONECTADO

Internet es una herramienta fantástica, pero debes mantener cierto equilibrio entre el tiempo que estás conectado y el que no. ¿Cuántas horas te pasas conectado poniéndote al día en Facebook, mirando fotos en Instagram, hablando por WhatsApp o navegando por páginas web?

- Intenta quitar los datos de tu teléfono móvil y conéctate solo con el wifi de casa, de la oficina o de la cafetería. Así podrás andar por la calle disfrutando de las vistas y sin sentarte obligado a mirar la pantalla cada vez que oigas un pitido.
- Invita a algunos amigos a tu casa y pídeles que dejen los móviles en el bolso o el bolsillo.
- Llama a alguien todos los días por teléfono, en lugar de conectar con él vía Messenger o WhatsApp. Mantén una conversación como Dios manda, en lugar de limitarte a usar breves frases llenas de abreviaturas intercaladas de emoticonos.
- Escribe una carta o postal a alguien. Tu escritura es muy personal y transmite emociones y afecto.
- Deja de buscar en Google. Pasa un par de horas curioseando en una

librería o una biblioteca. Redescubre el placer de hojear libros y revistas.

- Los fines de semana y cuando estés de vacaciones pasa días enteros sin conectarte a internet. Haz fotos pero no las cuelgues en las redes sociales hasta el día siguiente. Limitate a disfrutar del entorno sin sentir la necesidad de contárselo al mundo entero.

MANTENTE CENTRADO

«Las abejas no pueden picar y producir miel al mismo tiempo. Tienen que escoger. O se dedican a picar o a producir miel».

– Emanuel Cleaver –

Para triunfar debes centrar tu tiempo y tus energías en algo concreto. Eso es así sea lo que sea lo que desees conseguir, tanto si pretendes cambiar el mundo como si simplemente quieres cambiar de piso. En todas las historias de éxito hay una persona con un objetivo claro: a veces tanto que puede llegar a parecer una obsesión.

J. K. Rowling se pasaba el día escribiendo, incluso cuando apenas le quedaba dinero y la rondaba la pobreza. Gracias a su obsesión hoy tenemos a Harry Potter y ella es inmensamente rica y famosa. Lo mismo podría decirse de Mo Farah o Steve Jobs. Ninguno de ellos trató de conseguir varias metas en su prematuro camino al éxito. Ninguno de ellos intentó abarcar mucho. Farah se centró en las carreras de media distancia. Jobs en un negocio que empezó desde su garaje. No creó Apple a la vez que creaba media docena de empresas. Son ejemplos claros de personas que tenían un único propósito que, como dijo John D. Rockefeller, es una de las cosas esenciales para triunfar en la vida, sea cual sea tu objetivo final.

Por desgracia, la vida tiene la mala costumbre de imponernos todo tipo de actividades y responsabilidades, obligándonos a hacer varias cosas al mismo tiempo. Pero incluso en ese caso, puedes mantenerte centrado: cada momento en aquello que estés haciendo. La única forma de tener éxito es prestando toda tu atención a cada una de las tareas que realices el tiempo que sea necesario. Es un error pensar que puedes hacerlo de otro modo y tener éxito.

En todas las historias de éxito hay una persona con un objetivo claro.

✓ Ponlo en práctica

DA EJEMPLO HACIENDO LAS COSAS DE UNA EN UNA

Deja de intentar parecer un todoterreno que puede con todo y céntrate en ser experto en una sola cosa. Da igual si es escribir un correo, jugar al fútbol con tus hijos, conducir por la ciudad o simplemente estar solo y meditar. Durante los diez minutos que estés haciendo algo –o durante todo el tiempo que necesites– hazlo cien por cien centrado. La nueva enfermedad de nuestro tiempo es sentirse bien haciéndolo todo a la vez.

Nuestros hijos piensan que son muy buenos en eso de hacer muchas cosas a la vez. Mi hijo escucha música mientras hace los deberes y habla por WhatsApp con sus amigos. Sirve de ejemplo a aquellos que te rodean: cuando alguien te llame, deja todo lo que estés haciendo y habla con él. Si en ese momento no puedes atenderle, llámale más tarde. Evita la horrible costumbre de hablar por teléfono mientras escribes en el ordenador, miras la televisión o conduces por una carretera concurrida.

RECHAZA LAS DEMANDAS DE LOS DEMÁS

No tienes por qué serlo todo para todos. La forma más fácil de acabar abarcando demasiadas cosas es asumiendo las peticiones y demandas de otros. Aprende a quitarte de en medio, si puede ser con diplomacia y amabilidad. Está muy bien que quieras ayudar a los demás: amigos, familiares, compañeros de trabajo, vecinos. Pero debes conseguir un cierto equilibrio. Tienes que saber cuándo aceptar y cuándo declinar. ¿Eso va a ser duro para ti? ¿Te cuesta decir «no»? Intenta ser sincero con la gente y hazles ver lo ocupado que estás. Los demás lo entenderán si les dices que sencillamente no das más de sí.

QUIERE MÁS

«Si pudieras amar lo suficiente, serías la persona más feliz y poderosa del mundo».

– Emmet Fox –

El amor puede ser una cosa maravillosa o un trastorno psicológico, según el punto de vista. Pero una cosa está clara: a la gente con éxito la mueve el amor entendido como fuerza positiva.

Cuando asesoro a la gente, me resulta útil diferenciar entre dos tipos de amor: el amor pasajero y el amor duradero.

El amor pasajero puede adoptar muchas formas, entre ellas el capricho, la pasión, la necesidad, la lujuria o el deseo de posesión. Lo ves en las compras compulsivas, el amor apasionado o el deseo de tener un coche o un juguete nuevos. Suele girar en torno a querer a alguien o algo; ese tipo de sentimientos o momentos hacen que te sientas genial, pero no suelen durar. Nunca duran. Puedes intentar prolongarlos comprándote zapatos nuevos o teniendo aventuras continuamente. El que persigue esta clase de instantes en realidad intenta llenar un vacío que siente y que puede reflejar baja autoestima, falta de confianza o algún otro problema que arrastra consigo. Este tipo de amor puede proporcionarte instantes «de éxito», pero no cumple los requisitos para ayudarte a triunfar realmente en la vida.

El amor duradero puede parecer poco excitante y menos guay que el pasajero, pero no te dejes engañar por las apariencias. Es justo lo que necesitas para desarrollar una vida realmente exitosa. Es lo que sientes y experimentas en las relaciones que realmente valen la pena, las relaciones en que aceptas y conectas realmente contigo mismo y con los demás: con familiares, parejas, hijos, compañeros de trabajo y amigos. Desarrollar este tipo de relaciones no es fácil. A menudo tienes la tentación de salir

corriendo, pero si perseveras, te verás recompensado.

¿A qué tipo de amor has dedicado tu tiempo y energías?

... a la gente con éxito la mueve el amor...

✓ Ponlo en práctica

QUIÉRETE A TI MISMO

El secreto del éxito reside en rodearte de amor duradero, y eso empieza por amarse uno mismo. Ese es tu mayor desafío. Durante los cientos de horas que he dedicado a asesorar, he observado un patrón que se repite una y otra vez: no nos cuesta expresar nuestro amor por otras personas, bienes o experiencias, pero nos cuesta decir que nos amamos a nosotros mismos. Seguro que has oído cosas como:

- «Me odio por seguir con esta relación».
- «Estoy enfadado conmigo mismo por no haber conseguido un trabajo mejor pagado».
- «Me detesto por ser tan desagradable con mis padres».
- «Me doy pena por no ser más ambicioso».

Quererte implica comprenderte, aceptarte, perdonarte y estar en paz contigo mismo. Para sentirte en paz y a gusto contigo mismo, debes:

- Comprender que nadie es perfecto y que no eres el único que tiene defectos, debilidades y problemas.
- Aceptarte tal como eres; por muy imperfecto que te veas, debes perdonarte y dejar de reprocharte los errores y los fallos que hayas cometido a lo largo de tu vida.

CAMBIA DE TIPO DE AMOR

Desde hoy, confía menos en el amor pasajero, por muy atractivo y gratificante que te parezca, y dedica más tiempo al amor duradero. ¿Te ves capaz de hacerlo? Sé sincero y analiza tu vida: ¿estás constantemente buscando subidones, nuevas emociones y experiencias?

A la par que te alejas de las experiencias de amor fugaces y a corto plazo intenta llenar el espacio con todo el amor duradero que puedas. Dedica más tiempo y esfuerzos a las relaciones que valen la pena. Querer es poder. Tu capacidad para crear y cultivar amor duradero es ilimitada.



REINVÉNTATE

«Invéntate y luego reinvéntate... y reinventa tu vida porque así ha de ser; es tu vida y su historia y su presente te pertenecen».

– Charles Bukowski –

¿ Has sentido alguna vez que es hora de cambiar, que ha llegado el momento de darle al botón de reinicio? No eres el único, nos pasa a todos. Piensa en qué te ha llevado a estar donde estás y verás que ha habido varios momentos en los que has tenido que reinventarte. Quizás no los hayas vivido como instantes importantes en el momento y a veces solo serás consciente de lo que ha ocurrido a posteriori.

Existen muchas formas de reinventarse:

- Dejar un trabajo para dedicarte a otra cosa.
- Volver a la escuela para aprender algo nuevo.
- Alejarte de determinados amigos y relacionarte con gente nueva.
- Pasar de ser una persona soltera sin preocupaciones a sentar la cabeza.
- Decidir cambiar algún aspecto de tu personalidad o carácter.
- Deshacerte de tu ropa vieja y adoptar un nuevo look.
- Tomar la decisión de marcharte de un lugar en el que llevas años viviendo.
- Dejar que tu relación y la forma de interactuar con tus familiares cambie.

A veces planear un cambio importante o tratar de darle un giro de 180° a tu vida puede hacer que te sientas culpable, puede hacerte sentir que de algún modo has fracasado o te has visto obligado a empezar de cero. No debes sentirte culpable ni incómodo. Reinventarse es básico para crecer y

prosperar. A medida que crecemos y maduramos, aprendemos y experimentamos muchas cosas, de modo que es inevitable que nuestras metas, planes y expectativas cambien. Acepta el cambio e intenta que se base en tus éxitos actuales. Como dijo el cantante y escritor Auliq Ice: «En lugar de intentar reinventar la rueda, afianza aquellas cosas de tu vida que son fantásticas».

Reinventarse es básico para crecer y prosperar.

✓ Ponlo en práctica

SÉ PROACTIVO AL REINVENTARTE

A veces nos vemos obligados a cambiar. El estrés y el agotamiento nos llevan a variar de trabajo o profesión. La ira, las discusiones y el rencor nos llevan a divorciarnos. Los problemas de salud nos llevan a modificar el estilo de vida. Sin embargo, no tienes por qué esperar a que ocurra algo drástico para llevar a cabo algún cambio importante en tu vida. Cada cierto tiempo, siéntate y analiza en qué punto te encuentras. Hazte las siguientes preguntas:

Para tener más éxito en la vida...

- ¿Qué debería dejar de ser, hacer y pensar?
- ¿Qué debería empezar a ser, hacer y pensar?
- ¿Qué podría ser, hacer y pensar menos?
- ¿Qué podría ser, hacer y pensar más?

Y finalmente, ¿qué podría ser, hacer y pensar de un modo distinto?

Dibuja y escribe las respuestas a modo de garabatos o mapa conceptual. Así te será más fácil ver en qué facetas debes reinventarte.

REINVENTARSE PUEDE RESULTAR DURO Y HACER QUE

TE SIENTAS SOLO

Pide ideas y opiniones a personas que te inspiren confianza y cuyos consejos valores de verdad. Ten en cuenta, no obstante, que es posible que no estén de acuerdo contigo. Incluso podrías perder a los amigos que no entiendan que tienes la necesidad de cambiar determinados aspectos de tu vida.

También debes estar dispuesto a abandonar cosas de tu vida a las que has dedicado tiempo y esfuerzo, como tu trayectoria profesional o una relación.

M A N T E N E S A N O

«Si tienes salud, probablemente serás feliz, y si tienes salud y eres feliz, tienes todo lo que necesitas, aunque no sea eso lo que tú quieres».

¿ Qué sentido tiene trabajar hasta deslomarse, estresarse y quedarse completamente exhausto, para ganar más dinero y poder así sufragar los gastos médicos? Y sin embargo este es el razonamiento de muchas de las personas a las que he asesorado. De hecho, he oído algunas cosas realmente curiosas:

- No tengo tiempo de hacer ejercicio o comer sano, pero eso es normal en mi profesión.
- Seguiré trabajando al 110% durante unos cuantos años más y luego me jubilaré y descansaré.
- Si bajo el ritmo y llevo una vida más sana, ¿cómo voy a mantener a mi familia? Tienen ciertas necesidades económicas y expectativas que debo atender.
- Ya sé que tengo sobrepeso, pero a mi edad ya es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio.

Parece ser que muchos de nosotros pensamos que ya nos preocuparemos por nuestra salud cuando dejemos de trabajar y de ganar dinero. Pues bien, deja de posponerlo. Por desgracia, las pruebas apuntan a que tu salud se resentirá muy rápidamente en cuanto te jubiles. Según un estudio realizado en 2013 por AIE en el Reino Unido, «el hecho de estar jubilado empeora la salud física y mental, y también la valoración que uno tiene de su propia salud». No confíes demasiado en usar todo el tiempo libre que vas a tener de repente en mejorar tu estado de salud.

Machacarte hasta acabar rendido no beneficia a nadie. Tan solo disminuye tus posibilidades de tener una vida longeva y saludable. ¿De verdad quieres sacrificar una vida longeva y saludable por tener una casa grande, un cochazo y una cuenta bancaria abultada?

¿Qué sentido tiene trabajar hasta deslomarse para poder sufragar los gastos médicos?

✓ Ponlo en práctica

CUIDA DE TU SALUD COMO SI FUERA TU MAYOR TESORO

La cuestión con el dinero es que puedes pasar una mala racha o incluso perderlo todo y luego volver a recuperarlo al año siguiente. En cambio, si pierdes la salud te cuesta mucho volver a recuperarla. Por eso debes mantenerte en buen estado de salud todo el tiempo. Tienes que comprometerte a cuidar de los distintos aspectos de tu salud a lo largo de toda tu vida.

- Haz ejercicio o estiramientos, anda, nada o corre. Si necesitas alguien que te apoye y te anime, búscalo. Contrata un entrenador personal, apúntate a un club de atletismo o queda con algún amigo para ir a la piscina. Haz lo que sea para mantenerte en forma. Empieza a andar todos los días. Según un estudio reciente realizado en Gran Bretaña, andar 20 minutos al día a paso ligero prolonga siete años tu vida y reduce de forma significativa el riesgo de sufrir un infarto de miocardio.
- Conserva la salud mental evitando el exceso de estrés y de trabajo, las preocupaciones, la ansiedad y el agotamiento. Por regla general el secreto está en conseguir un cierto equilibrio y no complicar las cosas. Hazlo antes de que tu cuerpo empiece a manifestar la angustia mental a través de los dolores de espalda y la rigidez del cuello.

- Aléjate de aquellas personas y situaciones que te agoten emocionalmente. Valora tu salud emocional. Puede tratarse de un compañero de trabajo celoso, un jefe que necesita controlarlo todo o algún familiar que siempre se está metiendo contigo. El hecho de sentirte emocionalmente débil puede influir en tu estado de salud física.
- Intenta cuidar tu salud espiritual encontrando sentido en las cosas que haces. Evita las actividades que te parezca que no tienen sentido, que te aburran o te hagan sentir que estás perdiendo el tiempo. Como ocurre con la salud mental y emocional, la falta de salud espiritual puede debilitar tu cuerpo.

PERDONA A LOS DEMÁS

«Perdonar es liberar a un prisionero y descubrir que el prisionero eras tú».

– Louis B. Smedes –

Jamás nadie se ha sentido mejor negándose a perdonar. Lo único que consigues es seguir aferrándote a sentimientos negativos, de ira y envidia, y eso no puede ser bueno. En una ocasión leí que estar enfadado con alguien y no perdonarlo era como tomar veneno y esperar que fuera el otro el que muriera.

Para disfrutar de una vida exitosa debes perdonar a aquellos que te hayan ofendido o herido. No porque tengan razón o porque seas capaz de perdonar lo que te hicieron, sino porque el hecho de perdonarles te libera permitiéndote tener una vida más plena y positiva. El hecho de perdonar te permite seguir adelante. Te libera de una serie de sentimientos negativos que te has autoimpuesto. Es muy importante que lo comprendas: perdonas a los demás por tu propio bien.

Perdonar a los demás no es un signo de debilidad, demuestra que en realidad no te sentiste herido y que te equivocaste al enfadarte. Cuando perdonas a otro lo que estás haciendo en realidad es decir: «No necesito seguir malgastando mis emociones y sentimientos contigo y tus acciones». Estás demostrando que tienes la fortaleza necesaria para seguir adelante. Cuando asesoro a la gente, muchas veces mi papel consiste en ayudarles a olvidar y seguir adelante perdonando a los demás y también a sí mismos.

Perdonar a los demás implica aprender a confiar de nuevo. Cuando sucede algo malo en una relación tienes dos opciones: abandonar o intentar reconstruirla. El perdón elimina los sentimientos negativos de desconfianza y permite rehacer la relación.

Para disfrutar de una vida exitosa debes perdonar a aquellos que te hayan ofendido o herido.

✓ Ponlo en práctica

SÉ SINCERO SOBRE CUÁNDO HACE FALTA PERDONAR

Muchas veces nos autoengañamos pensando que no tenemos nada que perdonar.

- «Pues claro que no estoy enfadado por haber dejado pasar la oportunidad de ascender en el trabajo».
- «Fue ella la que me robó la idea y la presentó como si fuera suya».
- «A mí me da igual que mi pareja me haya puesto los cuernos».

Piensa en las cosas que te han dolido y no reconoces que lo hayan hecho. Sé sincero contigo mismo. Delante de los demás, no obstante, puedes hacer ver que estás bien: a veces, no nos apetece demostrar lo que sentimos; es algo normal.

Lo difícil es encontrar el momento adecuado para perdonar al otro. Puede llevarte días, semanas o incluso más tiempo. Puede ayudarte hablar de lo que sientes y del tema del perdón con alguien en quien confíes.

ENCUENTRA TU PROPIA FORMA DE PERDONAR

La forma de perdonar es cosa tuya, pero lo primero es tener claro que estás listo para perdonar. En algunos casos, puedes optar por decírselo directamente al interesado. En otros puede resultar terapéutico escribirle, independientemente de si dicha persona quiere o necesita el perdón, o no. Otra opción es contar únicamente a tus amigos y familiares que has decidido pasar página y perdonar a una persona determinada. Lo que importa es que seas capaz de olvidar y te libres de todos esos sentimientos negativos que has estado reprimiendo por el hecho de no perdonar a alguien.

FORMA PARTE DE LA TRIBU

«Durante millones de años, los seres humanos han formado parte de una tribu u otra. Un grupo tan solo necesita dos cosas para convertirse en una tribu: un interés común y un modo de comunicarse».

– Seth Godin –

Sin ser consciente de ello, a lo largo de tu vida formas parte de muchas tribus. Las tribus son todos esos grupos formales o informales de personas que tienen cosas en común, cosas que les unen. Naces en una tribu, luego te unes a otras en virtud del lugar donde vives, tu profesión y las distintas actividades que realizas. Hay ejemplos por todas partes: la familia, los círculos sociales, los compañeros de trabajo, los grupos religiosos, las asociaciones de voluntarios, los clubes deportivos, los clientes habituales de un bar, los compañeros de la facultad, la gente que vive en el mismo edificio o los de una misma localidad.

Dedica un rato a pensar sobre tu vida y sobre con quién te asocias e interactúas. ¿Qué tienen en común los miembros de tus distintos grupos sociales?

- ¿Son los intereses de la familia y la lealtad?
- ¿Es el amor al fútbol?
- ¿Es que trabajáis en el mismo departamento?
- ¿Es que vais al mismo bar?
- ¿Sois amigos de la universidad?
- ¿Vais al mismo gimnasio?
- ¿Vivís en el mismo bloque de pisos?

- ¿Vivís en la misma residencia de ancianos?

A lo mejor eres de esas personas que no quieren pertenecer a ninguna tribu o que tan solo pertenecen a aquellas a las que no le queda más remedio que pertenecer: los compañeros de trabajo, los amigos de clase o la familia. Solo un ermitaño que se retire a vivir a una cueva puede afirmar que no pertenece a ninguna tribu.

El hecho de formar parte de grupos tribales te permite interactuar con otros y hacer amigos. El sentimiento de pertenencia puede dar sentido a tu vida. Perteneces a algo. Todos pertenecemos a algo. Es importante sentir que perteneces a algo. Y que lo combines con tiempo para reflexionar, recargar las pilas y estar a solas. Si eres más tímido o introvertido, es posible que prefieras pasar más tiempo a solas que con otros.

Es importante sentir que perteneces a algo.

✓ Ponlo en práctica

ESCOGE BIEN LOS GRUPOS A LOS QUE PERTENECES

Dedica unos minutos a confeccionar una lista con todas las «tribus» a las que perteneces. Revisa lo que has anotado y pregúntate:

- ¿En qué me beneficio y en qué contribuyo dentro de una tribu y otra?
¿Me conviene implicarme?
- ¿En qué puede ser malo para mí pertenecer a estas tribus? ¿Me están limitando de algún modo?
- ¿Ha llegado el momento de separarme de alguna tribu? ¿Seré capaz?
- ¿A qué otras tribus debería unirme? ¿Seré capaz de hacerlo?

Es posible que te sorprendan las conclusiones a las que llegas:

- A lo mejor es el momento de escapar del control de tus padres o tus

hermanos celosos pasando menos tiempo con la «tribu familiar».

- Tal vez descubras que no estás haciendo ningún esfuerzo por conocer a tus vecinos, que forman lo que podríamos llamar tu «tribu comunitaria».
- Quizás ya es hora de que aceptes algunas de las muchas propuestas que te hacen los compañeros de trabajo para salir por ahí.
- Quizás estás buscando trabajo y decidas apuntarte a la delegación local de la asociación de alumnos de tu facultad.

Tu tiempo en este planeta es limitado. Pásalo con la gente a la que quieres, que te gusta o con la que te interesa conectar. Deja de malgastar tu tiempo y tus energías con personas que no significan nada para ti o que te desmoralizan. Déjate atraer por personas que te levanten el ánimo, te hagan sentir bien y con las que te apetezca estar.

DEMUESTRA CONFIANZA

«Si crees en ti y confías en tus posibilidades, puedes lograr cualquier cosa. Lo creo de veras».

– Karlie Kloss –

Si te sientes a gusto y feliz contigo mismo, tendrás la clase de confianza que se necesita para triunfar en la vida. Se trata de estar realmente contento con la clase de persona que eres, lo que haces y hacia dónde vas. Se trata de saber lo que sabes y lo que no sabes, y estar dispuesto a reconocerlo. Hace poco leí algo que lo ejemplifica muy bien: «Antes, cuando entraba en una habitación llena de gente me preguntaba si les gustaría; ahora echo un vistazo y me pregunto si ellos me gustan a mí».

Esta clase de confianza no es estridente ni necesariamente extrovertida. Y no tiene nada que ver con las habilidades sociales ni con hablar fluido. Tiene que ver con estar completamente en paz con uno mismo.

En realidad, lo normal es que tu confianza aumente o disminuya según lo que ocurra a tu alrededor. La mayoría de nosotros nos sentiríamos inseguros si alguien hace un comentario del tipo:

- «Cómo, ¿que todavía no has terminado de elaborar tu informe? Pues yo ya lo he terminado y se lo he mandado al jefe, y me ha dicho que le encantan todas mis nuevas ideas».
- «Vaya, ¿no te han seleccionado para el equipo? Supongo que no has entrenado lo suficiente. A ver si tienes más suerte la próxima temporada».

No dejes que tu confianza se debilite a causa de cosas sin importancia. Aprende a reconocer si alguien trata de humillarte y hacer que te sientas

insignificante. Este tipo de comentarios pueden hacerte enojar, enfadar, sentir envidia o incluso llorar. Es normal. Pero no debes permitir que minen tu confianza interior, la confianza que se basa en cómo te valoras a ti mismo. Cree en ti independientemente de lo que digan los demás sobre ti.

La verdadera confianza tiene que ver con estar completamente en paz con uno mismo.

✓ Ponlo en práctica

ENFRÉNTATE A NUEVAS SITUACIONES

La gente que confía en sí misma sabe que hay veces en las que cuesta sentir confianza. No siempre es fácil enfrentarse a nuevas situaciones y desafíos. Debes permitirte sentirte inseguro y confuso. Nadie es perfecto. Nadie lo sabe todo. En situaciones de esa clase no pasa nada por decir «no tengo confianza». Concédete el tiempo necesario para poder descubrir lo que tienes que hacer o hacia dónde ir. Deja que tu confianza aflore en esa nueva situación.

SI ACTÚAS CON CONFIANZA FORTALECERÁS TU CONFIANZA

Cuando asesoro a mis clientes suelo decirles que, si quieren hacer algo de otro modo, deben «fingir que lo hacen hasta que les salga solo». Es decir, que deben actuar como si ya supieran hacerlo. Eso también funciona, y muy bien, en el caso de la confianza. Prueba lo siguiente. Actúa como si...

- estuvieras a gusto y feliz con la persona que eres.
- te sintieras bien con lo que estás haciendo.
- te pareciera bien hacia dónde vas.

La gente que te rodea no se dará cuenta de que estás actuando. Al parecer confiado, a los demás les costará menos conectar, trabajar y estar contigo.

Además, la confianza es contagiosa. Si actúas como si confiaras más en ti, das a los demás el permiso y el valor para hacer lo mismo.

No te sientas culpable por poner buena cara. Incluso la persona con más confianza del mundo tiene que actuar de vez en cuando para poder mantener ese aire de absoluta confianza.

RECONOCE EL MÉRITO COMO ES DEBIDO

«Otorgar el mérito a quien se lo merece es un hábito de lo más gratificante. Sus ventajas son inestimables».

– Loretta Young –

Las discusiones y los engaños no suelen terminar en divorcio ni provocar dimisiones en el trabajo. Los estudios demuestran que las rupturas se producen porque las personas piensan que los demás no reconocen su mérito como es debido. A todos nos gusta que reconozcan nuestro mérito. Se debe a que los seres humanos necesitamos que nos valoren, nos acepten y nos quieran. Es muy importante que demos las gracias con frecuencia y reconozcamos los esfuerzos del prójimo.

Podemos reconocer el mérito de dos formas: en privado y en público. Da igual si das las gracias en una reunión privada, a través de un correo personal o si lo gritas a los cuatro vientos, lo importante es que lo hagas. Unas pocas palabras de agradecimiento pueden resultar milagrosas.

Algunas personas necesitan más que otras las muestras de agradecimiento, depende en gran medida de la forma de ser de cada uno y de su educación. ¿Eres de esas personas que necesitan que se reconozca su mérito? ¿Cómo te sientes cuando no obtienes el reconocimiento que esperabas por algo que has hecho?

En realidad, hay algo peor que no conseguir el reconocimiento; que lo obtenga otro por algo que has hecho tú. Si te ocurre, intenta desafiar a la persona que te la haya jugado. A ver si se disculpa o lo niega.

Unas pocas palabras de agradecimiento pueden resultar milagrosas.

✓ *Ponlo en práctica*

CONVIÉRTELO EN UN HÁBITO COTIDIANO

Muéstrate dispuesto a reconocer el mérito de los demás tanto dentro como fuera del trabajo. Intenta convertir en un hábito cotidiano cosas como hacer cumplidos, dar las gracias y fiarte de la gente que te rodea. No hace falta que esperes que pase algo evidente e importante para mostrar tu reconocimiento. Presta atención a los detalles pequeños e intrascendentes.

Demuestra tu agradecimiento a través de tus palabras y tus acciones. Prueba con alguna de las propuestas siguientes y observa qué pasa:

- Llévate a un compañero de trabajo a un rincón y dale las gracias por algo que haya hecho la semana anterior.
- Envía flores o bombones a tu pareja para agradecerle el fabuloso fin de semana que habéis pasado juntos.
- Llévale un café a tu ayudante para demostrarle que valoras mucho que se quede trabajando hasta tarde cuando hay algo urgente.
- Envía un correo a todos los del departamento para alabar la idea que acaba de proponer uno de los miembros más jóvenes.

El reconocimiento es contagioso. Es un método infalible para que aquellos que te rodean se sientan más positivos en general y también con respecto a ti. Te ganarás la reputación de ser una persona atenta, observadora, agradecida y afectuosa, todas ellas cualidades que la gente no suele experimentar demasiado en la vida.

AUNQUE TÚ NO NECESITES EL RECONOCIMIENTO, LOS OTROS SÍ PUEDEN NECESITARLO

A la mayoría de las personas les gusta recibir alabanzas, agradecimientos y el reconocimiento que merecen. Se sienten más motivados y con energías

renovadas. Si eres uno de ellos, entenderás en seguida las ventajas de reconocer el mérito de los demás.

Si no es algo que tú necesites, deberás hacer un esfuerzo extra para no olvidarte de darles a los que te rodean el reconocimiento que merecen. Si te olvidas, simplemente pide perdón y trata de enmendar la situación de inmediato. Ya sabes lo que dicen: mejor tarde que nunca.

DISMINUYE EL APEGO A LAS COSAS MATERIALES

«Estoy convencido de que las cosas materiales pueden contribuir en gran medida a hacer que la vida sea agradable. Pero sin amigos ni familiares, la vida se convertiría en algo vacío y triste, y las cosas materiales dejarían de tener importancia».

– David Rockefeller –

Tú no eres lo que posees. Tus bienes materiales no te definen. Tu coche, tu casa, tu ropa, tu televisor de pantalla plana, tus zapatos de marca y tu cuenta bancaria no constituyen tu fuente de felicidad. Todas las pruebas, tanto las anecdóticas como las avaladas por los estudios, así lo confirman. Claro que estás emocionado y encantado con tu flamante coche nuevo o con tu bicicleta de carreras, pero cuando pasa la euforia inicial, ¿qué queda? ¿Eres más feliz que antes gracias a tu nueva posesión? ¿Realmente crees que tienes más éxito como resultado?

Si eres muy pobre, los bienes materiales pueden ofrecerte un mayor grado de comodidad, felicidad y realización personal. De hecho, pueden cambiarte radicalmente la vida. Pero el hecho de adquirir nuevas posesiones cada vez mejores no tendrá ninguna repercusión sobre tu nivel de felicidad.

Sé sincero contigo mismo sobre los motivos que te llevan a comprarte un coche nuevo o a mudarte a una casa más grande. No intentes demostrar tu éxito a través de tus posesiones. No pasa nada por querer poseer y comprar aquello que desees, pero sé sincero contigo mismo acerca de tus motivaciones. La gente con éxito no necesita los bienes materiales para demostrar su éxito.

Tú no eres lo que posees.

✓ *Ponlo en práctica*

HAZ UNA AUDITORÍA DE TUS POSESIONES

Haz una relación de todo lo que hay en tu armario ropero, en los armarios de la cocina, en el garaje y en el trastero. Cuenta cuántas camisas, libros o pares de zapatos tienes. Si tu casa o tu oficina están tan abarrotadas que no sabes por dónde empezar, tienes que tomar medidas drásticas. Piensa en si te son útiles o no. ¿Tienes cosas que has comprado y que solo has usado una vez? ¿Tienes cosas que siguen en su embalaje original?

SIMPLIFICA TU VIDA Y REGÁLALO

Pregúntate qué cosas necesitas realmente. Hoy en día se habla mucho de simplificar tu existencia y llevar un estilo de vida más minimalista, y esta es tu oportunidad de sumarte a la causa. ¿Qué es realmente esencial y de qué cosas puedes desprenderte? Regala los zapatos, juguetes, ropa o muebles que no usas.

Prueba a adoptar un sistema que te obligue a regalar o vender algo cada vez que te compres algo nuevo. Recicla tu ropa vieja de modo que llegue a refugiados o personas sin techo. Dona tus libros a la biblioteca local o a alguna organización benéfica.

NO MIRES ATRÁS

Pregúntate por qué has acumulado tantas cosas. ¿Cómo y por qué compras las cosas? ¿Eres un acaparador o simplemente te encanta ir de compras? Piensa qué hábitos relacionados con las compras deberías cambiar. Podrías ahorrar mucho dinero y disponer de mucho más espacio.

CUIDA LAS RELACIONES

«La forma más básica y poderosa de conectar con otra persona es escuchándola. Simplemente escuchándola. Probablemente lo más importante que podemos ofrecer a otra persona en esta vida sea nuestra atención».

– Rachel Naomi Remen –

Es imposible triunfar sin cuidar las relaciones. Las relaciones son el proceso básico que hace posible el entendimiento mutuo y que estemos a gusto unos con otros. El éxito está en que otros te sigan, trabajen contigo, te apoyen y crean en ti. Para que eso ocurra, los demás deben comprenderte, confiar en ti y estar en sintonía contigo. Tienen que sentirse a gusto contigo. Eso ocurre de forma automática si has cuidado las relaciones. Puede ocurrir sin que apenas te des cuenta a través de las interacciones diarias, pero a veces requiere un poco más de esfuerzo.

Tengo la sensación de que a las mujeres les resulta más fácil cuidar las relaciones que a los hombres. Al comunicarse con otros, ellas suelen hablar más despacio, escuchar más y mostrar empatía, todas ellas habilidades típicas para mejorar las relaciones. Leí una cita muy bonita de Deborah Tannen sobre el tema: «Para la mayoría de mujeres, el lenguaje de las conversaciones es sobre todo un lenguaje de conexión: una manera de establecer vínculos y negociar relaciones. Ponen el énfasis en encontrar similitudes y compartir experiencias». Hombres, tomad nota, vais a tener que esforzaros un poco más.

Es posible que no consigas establecer una relación con todo el mundo, pero probablemente tampoco sea eso lo que quieras. Siempre habrá personas que te parezcan demasiado egoístas o egocéntricas, o simplemente demasiado aburridas, para que creas que vale la pena conocerlas. Si se trata

de alguien con quien sueles coincidir, no obstante, es aconsejable que intentes establecer algún tipo de relación. No querrás que dicha persona piense que eres grosero o frío, o que tratas de ignorarlo.

Es imposible triunfar sin cuidar las relaciones.

✓ Ponlo en práctica

ENCUENTRA LOS PUNTOS QUE TENÉIS EN COMÚN

Para que una relación con otra persona sea duradera debes encontrar los puntos que tenéis en común. Intenta comprender lo que piensa, espera, hace y cree. Así podrás ver en qué os parecéis y en qué coincidís. Puede ser en algo tan simple como lo que opináis sobre un amigo o compañero de trabajo, vuestras aficiones o vuestras metas profesionales. Intenta ser realista: no estés de acuerdo con alguien o digas que te gusta lo que le gusta tan solo por agradarle.

HAZ LO QUE HAGA EL OTRO

Haz que el otro se sienta cómodo en tu presencia comportándote como él. La técnica de imitar resulta muy útil para establecer relaciones. Si está de pie, ponte de pie. Si está sentado con las piernas y los brazos cruzados, siéntate tú del mismo modo. Es lo que se conoce como «congruencia postural». Es un método muy útil para conseguir que el otro se sienta a gusto contigo a un nivel inconsciente. En la mayoría de los casos, ni siquiera se darán cuenta de que les estás copiando. Pruébalo lo antes posible.

ESCUCHA CON ATENCIÓN Y MUESTRA EMPATÍA

Conviértete en esa persona con la que todos quieren estar. Trata de no ser egoísta y no estés siempre hablando de ti; interésate por la persona que tienes delante. Mantén la calma y habla de forma pausada. Si haces todas estas cosas, parecerás una persona afectuosa y la gente sentirá deseos de

conocerte.

VIVE CONSCIENTEMENTE

«El mindfulness consiste en ser consciente de lo que ocurre en el instante presente sin desear que ocurra de otra forma».

– James Baraz –

En Gran Bretaña se usan técnicas basadas en el mindfulness con los reclusos peligrosos con el fin de que les ayuden a controlar sus impulsos violentos. En el mundo empresarial cada vez se dan más cursos y formaciones para que los empleados aprendan a vivir y trabajar según los principios del mindfulness.

El mindfulness va de vivir el momento y, mientras lo haces, eliminar cualquier preocupación sobre el pasado o cualquier tensión acerca del futuro. Consiste en centrar la atención de un modo sosegado en lo que te está sucediendo justo ahora. Como suele decirse, se trata de tener los ojos bien abiertos.

En esencia, se pretende que estés tranquilo y en paz con lo que te sucede, en vez de preocupándote por lo que podría ocurrir o salir mal, o por lo que no tienes. Nos cuesta muy poco dejar que nuestros pensamientos y preocupaciones nos alejen de lo que sucede en el presente. ¿Te ha ocurrido alguna vez lo de ir conduciendo distraídamente y de repente llegar a tu destino sin saber muy bien cómo has llegado? Entonces sabes de qué estoy hablando.

Tener una actitud mindfulness significa dejar el pasado en el pasado y pensar en el futuro como algo que está por llegar, es estar únicamente en el momento presente sin permitir que lo que pueda ocurrir o lo que ya ha ocurrido pueda enturbiarlo.

Consiste en dejarse ir y desprenderse de hábitos como:

- Pensar en el pasado y sentirte culpable por cosas que no has hecho.
- Preocuparse por lo que puede ocurrir mañana o la semana que viene.
- Tener miedo de hacer algo hoy por temor a cómo pueda afectarte mañana.

Tener una actitud mindfulness significa dejar el pasado en el pasado y pensar en el futuro como algo que está por llegar.

✓ Ponlo en práctica

HAZ LAS PACES CON TUS PENSAMIENTOS

Es muy posible que no puedas silenciar los miles de pensamientos que cruzan por tu mente a diario de forma inesperada y repentina, pero lo que sí puedes hacer es conseguir algo de paz y disminuir las distracciones. Tu objetivo debe ser:

- Dejar de prestar atención a todos tus pensamientos.
- Disminuir el número de pensamientos que cruzan por tu mente.

Practica la meditación y aprende a acallar y calmar tu mente. Existen distintos métodos y estilos entre los que escoger, así que encuentra uno que te funcione. Prueba con música o con una meditación guiada, ya sea en persona, con un CD o a través de YouTube.

Durante la meditación, deja que tus pensamientos vayan y vengan libremente; déjalos cruzar por tu mente sin mantener conversaciones interiores sobre ellos. Permite que haya periodos de silencio entre pensamiento y pensamiento. Aprende a disfrutar de esos momentos de quietud en los que te concentras únicamente en tu respiración y tu cuerpo. Si practicas la meditación con regularidad, cada vez estarás más relajado y serás más capaz de vivir en el presente; estarás menos preocupado y centrado en lo que ya ha ocurrido y en lo que podría pasar.

RELÁJATE PARA PODER APRECIAR LAS PEQUEÑAS COSAS

Para y mira a tu alrededor. Aprende a observar lo que está sucediendo. Entrena tu mente para que fije su atención en lo que está ocurriendo ahora, en lo que estás sintiendo ahora. No des a tu mente el tiempo y el espacio para que regrese a sus preocupaciones del pasado y el futuro. Siempre que puedas deja que tu mente desconecte de sus constantes preocupaciones. Cuando estés comiendo en un restaurante o en casa, límitate a disfrutar de la comida, la compañía y el ambiente. No te preocupes por lo que te vas a gastar, lo mucho que te ha costado prepararla o lo que vas a tardar en lavar todos los platos.

LLEGA A UN ACUERDO

«Cualquier relación, amistosa, amorosa o de negocios, en la que una de las partes no se involucre, no es una relación; es una calle de un solo sentido que solo lleva a un lugar... a ninguna parte».

– T. F. Hodge –

Nos encanta hablar de decisiones ganadoras. Pero en realidad suelen ser compromisos perdedores: no obtienes todo lo que quieres a cambio porque no dejas que el otro tenga todo lo que quiere. Nos pasamos la vida llegando a acuerdos, y a menudo son la mejor opción. Algunos son sencillos: dónde cenar, qué película ver en el cine, dónde alojar un equipo de fuera o quién hablará primero en una presentación sobre las ventas. Pero cuando las decisiones tienen que ver con aspectos más importantes de la vida, como cambiar de trabajo, casarse, comprarse una casa o tener hijos, llegar a un acuerdo puede resultar más complicado.

Esta clase de decisiones nos afectan en lo más hondo: nuestras ambiciones, sueños y metas vitales, aquello que simboliza nuestra identidad. Por eso no resulta fácil negociar y llegar a un acuerdo. Pero llegar a un acuerdo es esencial por el bien de aquellos que tienes cerca y de las relaciones importantes de tu vida. Es altamente improbable que tus metas vitales y tus ambiciones sean exactamente iguales que las de las personas que te importan. Como consecuencia, habrá momentos en los que vuestras necesidades y vuestros objetivos entrarán en conflicto. Hace poco asesoré a un directivo al que habían ofrecido un puesto mejor que le obligaba a trasladarse de inmediato a Singapur. Él quería aceptar la oferta, pero a su esposa le encantaba el trabajo que tenía en Londres y sus hijos todavía se estaban adaptando a su nuevo colegio. En situaciones como esta hace falta hablar muy en serio y llegar a un consenso.

¿Cuántas veces te has enfrentado a una decisión importante que afectaba a tus seres más queridos?

... llegar a un acuerdo es esencial por el bien de aquellos que tienes cerca y de las relaciones importantes de tu vida.

✓ Ponlo en práctica

DÉJALO ESTAR

Ten presentes las ventajas de llegar a un acuerdo. Ceder puede ser bueno para ti y tus relaciones. Por desgracia, cuando las emociones y las tensiones se disparan, la presión aumenta y no puedes pensar con claridad. Recuerda:

- No tienes por qué estar en lo cierto. Sé sincero contigo mismo acerca de tus motivos: no te obstines tercamente por el puro deseo de salirte con la tuya.
- Mientras tratas de llegar a un acuerdo, piensa en las consecuencias y hasta dónde estás dispuesto a ceder.
- Debes estar dispuesto a aprender y cambiar. Sé creativo mientras buscas una solución que os sirva a todos. No te cierres a probar algo nuevo. El primer paso puede ser hablar abiertamente de lo que sientes y lo que te preocupa.

CUANDO NO ES POSIBLE LLEGAR A UN ACUERDO

El secreto está en saber cuándo debes hacer concesiones y cuándo debes mantenerte firme. Analiza la situación y actúa teniendo en cuenta las posibles repercusiones de tu decisión. Considera la siguiente cuestión: ¿Cuán importante es tu necesidad de salirte con la tuya en comparación con lo que valoras la relación? Si tienes dudas, llega a un acuerdo.

Si resulta imposible llegar a un acuerdo, si sientes que se cuestionan tus

valores, tu sentido de la ética y tu integridad, entonces debes mantenerte firme. No es una buena idea ceder en tus convicciones básicas.



SÉ ALGO MÁS QUE UN TRABAJO

“¿Trabajas para vivir o vives para trabajar? Si te encanta tu trabajo, en realidad da lo mismo».

– Mary-Frances Winters –

« ¿A qué te dedicas?» ¿Cuántas veces has oído esta pregunta al conocer a gente nueva? Es una pregunta que te obliga a hablar de tu trabajo y tu profesión, metiéndote en una casilla e ignorando todas las demás cosas que hacen que tú seas tú. Durante una temporada estuve contestando: «Me dedico a sonreír». Pero solo conseguía retrasar lo inevitable.

Si estás con un grupo de gente que habla de su magnífica carrera profesional y su importante puesto de trabajo, puede resultar embarazoso explicar que te dedicas a criar a tus hijos, que sigues estudiando o que ahora mismo estás en paro. Lo normal es que sientas que tienes poco que aportar.

¿Pero acaso basta con hablar de tu trabajo para reflejar y explicar quién eres realmente? Si vives para trabajar, es posible que sí. Te gustará ser definido como «la persona que ocupa tal cargo en tal empresa». Pero la mayoría de la gente no es así, sino todo lo contrario. La mayoría trabaja para vivir. No les apasiona lo que hacen: de hecho, a muchos les parece aburrido o que está por debajo de sus posibilidades.

Lo importante es recordar que el trabajo es tan solo una faceta de tu persona; una parte de tu vida. Incluso en el caso de que el trabajo lo sea todo para ti y tengas éxito en lo que haces, ¿puede considerarse realmente un triunfo si para ello tienes que renunciar a todo lo demás?

... el trabajo es tan solo una faceta de tu persona...

✓ *Ponlo en práctica*

DECIDE QUIÉN QUIERES SER

Decide por qué quieres ser recordado. Olvídate de las prioridades de otras personas por un instante y piensa en las tuyas. Si los grandes cargos que tan importantes son para otros no lo son para ti, ¿qué es lo que sí te importa?

Anota tus prioridades. Sé sincero al respecto. Tu lista debe reflejar lo que a ti te importa, no lo que importe a los demás. Cuando termines, usa la lista para confeccionar la historia que contarás la próxima vez que alguien te pregunte a qué te dedicas. A los seres humanos nos encantan las historias y cualquier cosa que digas resultará mucho más interesante que la mención de un puesto de trabajo o cargo, por muy impresionante que este sea.

EL ÉXITO ES ÉXITO

Olvídate de la visión común de que el éxito laboral y profesional están de algún modo por encima en talla, prestigio e importancia del éxito en otros ámbitos de tu vida. También se puede triunfar criando una familia, haciendo obras de caridad, remodelando tu casa, sacándote un título universitario estudiando a tiempo parcial, entrenando al equipo de tu hijo o pintando retratos. Tus éxitos son tus éxitos. Debes sentirte orgulloso de ellos, se trate de lo que se trate. No importa si el resto de la gente los reconoce o no, ni de qué modo los reconozcan. El mundo sería un lugar muy monótono y aburrido si la gente centrara todas sus energías únicamente en trabajar nueve horas al día, cinco días a la semana.

ESCOGE AQUELLO QUE TE FUNCIONE

El secreto reside en conseguir un cierto equilibrio entre la importancia que das a tu trabajo y la que das a otros aspectos de tu vida. Decide de un modo consciente a qué dedicas tu tiempo y tus energías:

- ¿Si trabajaras a tiempo parcial dispondrías de tiempo para escribir tu primera novela?
- ¿Si durante un breve periodo trabajaras en dos sitios, ganarías lo suficiente para reciclarte y poderte dedicar a lo que de verdad te gusta?

CONÓCETE A TI MISMO

«La principal tarea del ser humano en la vida es darse a luz a sí mismo para convertirse en lo que realmente es. El producto más importante de su esfuerzo es su propia personalidad».

– Erich Fromm –

Cuando conduces tienes que vigilar los puntos ciegos, esos puntos que no se ven cuando miras por los espejos retrovisores. Lo mismo ocurre con tu personalidad. Es muy difícil triunfar en la vida si hay partes de tu personalidad que no quieres ver, por muy desagradables que sean. Cuando asesoro a mis clientes siempre les digo: «¿Acaso no es mejor saber lo que los demás ya saben de ti? ¿Por qué no quieres saber cómo te ven los demás?».

Descubre más cosas sobre tu personalidad preguntando a los demás qué piensan de ti. También puedes hacerte un test de personalidad o utilizar una herramienta de evaluación psicométrica como el MBTI, el DISC o el Harrison. Tan solo tendrás que rellenar un cuestionario y los resultados pueden ser de lo más reveladores.

Si te comprendes mejor, podrás optimizar tu personalidad potenciando tus puntos fuertes y controlando tus debilidades. Todos tenemos nuestros puntos fuertes, innatos o adquiridos, en nuestra forma de interactuar, trabajar y comunicarnos. Aprovechalos al máximo y asegúrate de que no se transformen en puntos débiles. La autoestima, por ejemplo, puede ser una gran ventaja, pero tienes que vigilar que no acabe convirtiéndose en arrogancia.

A veces cuesta mucho eliminar por completo los rasgos más débiles de nuestra personalidad. Todos nos mostramos impacientes, especialmente susceptibles y sensibles de vez en cuando, y dichos rasgos no son fáciles de

cambiar. El secreto está en tener especial cuidado en aquellas situaciones en las que alguno de esos rasgos pueda debilitarte. Aprende a detectar cuándo debes hacer un esfuerzo especial para ser paciente y fuerte.

Descubre lo que los demás ya saben de ti.

✓ Ponlo en práctica

ANALIZA TU PERSONALIDAD

¿Cuándo analizaste tu personalidad por última vez? Dedicar unos minutos ahora mismo a examinar tu combinación única de comportamientos, rasgos, psique, estilo y actitud. La gente que te rodea observa y experimenta todas esas cosas a diario al interactuar contigo. Ha llegado el momento de reflexionar sobre lo que ven.

¿Cómo te describirían tus familiares, tus amigos y tus compañeros de trabajo? ¿Eres:

- sociable y extrovertido o tranquilo y reflexivo?
- impulsivo o comedido?
- emocional o racional?
- sabes escuchar o te gusta más oír tu propia voz?
- positivo y alegre o te deprimas fácilmente a causa de los acontecimientos negativos que ocurren a tu alrededor?

Es muy probable que te comportes de formas diferentes dependiendo de la situación. La mayoría nos comportamos de un modo en casa y de otro en el trabajo. Intenta comprender cómo te ven los demás en los distintos ámbitos.

Mientras analizas los rasgos de tu personalidad, ten presente que siempre que haces algo en lo que están implicadas otras personas o emociones, revelas distintos aspectos de tu personalidad. Por ejemplo, cuando:

- Tu jefe te somete a mucho estrés.
- Estás en un atasco de tráfico.
- Te piden que dirijas una reunión complicada.
- Tienes que darle a alguien una mala noticia.
- Tienes que hablar en público delante de una gran audiencia.

Los demás suelen describirnos muy bien. A veces da miedo descubrir lo bien que nos conocen nuestros seres más queridos. ¿Pero hasta qué punto te conoces tú? Esa es la pregunta del millón.

ACEPTA LA AVENTURA DE HACERTE MAYOR

«En nuestra sociedad se identifica la felicidad con la juventud. Por eso solemos asumir que la pena, la desesperación silenciosa y la desesperanza van de la mano con el envejecimiento. Pero no es así. El dolor o entumecimiento emocional son síntomas de que estamos viviendo una vida equivocada, no una vida larga».

– Martha Beck –

D deja de quejarte por lo que has perdido y empieza a disfrutar de lo que has conseguido. Vivimos en un mundo en el que se idolatra la juventud y parece que solo se puede triunfar entre los diez y los treinta, o como mucho a los treinta y pico. Parece que solo ellos pueden batir récords, ganar millones, escribir bestsellers o dirigir compañías de reciente creación en plena expansión.

Dedicamos demasiado tiempo a mirar hacia atrás. La gente de veintitantos anhela la vida desenfadada de cuando estudiaban. La gente de cuarenta y pico echa de menos la vida sin complicaciones ni responsabilidades de cuando tenían treinta. Y a los sesenta la gente se arrepiente de haber dejado pasar la oportunidad de dedicarse a otra profesión o llevar a cabo algún sueño.

Ha llegado la hora de dejar de mirar con nostalgia los viejos tiempos. Hacerse mayor es algo bueno. Acepta el hecho de que te haces mayor y abre los ojos a las increíbles oportunidades que eso te brinda. Estoy a punto de cumplir medio siglo y comprendo perfectamente la clase de sentimientos que experimentas cada año que pasa. En lugar de concentrarte en lo que estás perdiendo con la edad, intenta centrarte en lo que ganas: experiencia, perspectiva, sabiduría, y también nuevas oportunidades y aventuras para las

que hasta ahora no has tenido tiempo.

No vivas negándote a aceptar tu edad ni combatiéndola con distracciones a corto plazo para creer que puedes eludirla. Acéptala.

Deja de quejarte por lo que has perdido y empieza a disfrutar de lo que has conseguido.

✓ Ponlo en práctica

OLVÍDATE DE LA PERSONA QUE FUISTE

Actúa como si fueras joven, por supuesto. De hecho, por favor, actúa como si fueras joven –sé joven y revive actividades de tu juventud– pero no olvides que no puedes volver a ser esa versión de ti mismo. Ya has superado ese periodo de tu vida. Has vivido muchas cosas desde entonces, has conocido lo que viene después y posees la sabiduría que concede la experiencia.

ACEPTA LA PERSONA EN LA QUE TE HAS CONVERTIDO

El secreto está en aceptar la persona en la que te has convertido, pero sin dejar de estar conectado con la persona que fuiste. Debes sentirte cómodo con cualquier edad. Sé la persona en la que te has convertido, pero permítete regresar a tu juventud.

Reflexiona sobre la enorme cantidad de experiencias vitales que has ido acumulando gracias a «haber estado allí y haber hecho eso». Alégrate de haber vivido todos esos acontecimientos e instantes, que los más jóvenes que tú todavía no han vivido.

Piensa en la sabiduría que has adquirido por haber vivido los avatares de la vida con todos sus gozos y sus sombras. No subestimes lo mucho que puedes aprender de la gente y del mundo que te rodea gracias a dicha sabiduría.

NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA CAMBIAR

No hay nada más triste que una persona que se siente demasiado vieja para aspirar a algo. Ya he perdido la cuenta de las veces que he asesorado a alguien que utiliza la edad como excusa. No es la edad lo que te lo impide; es tu mente, que está llena de temores y miedo al fracaso, que no se atreve a revelarse y a veces incluso llegar a triunfar.

SÉ TANTO UN EXTROVERTIDO COMO UN INTROVERTIDO

«Un extrovertido mira una estantería llena de libros y ve un montón de papeles, mientras que un introvertido mira esa misma estantería y ve una vía de escape de lo más relajante».

– Eric Samuel Timm –

¿ Eres introvertido o extrovertido? La mayoría de la gente cree que las personas extrovertidas tienen confianza, son comunicativas y les gusta hablar en público, mientras que las personas introvertidas son tímidas, hablan poco y se quedan en un segundo plano. No es así. Una persona realmente extrovertida es alguien a quien le gusta hablar profusamente sobre lo que piensa, pasar tiempo con otras personas y aprender haciendo las cosas por sí mismo. Y una persona realmente introvertida es alguien a quien le gusta pensárselo dos veces antes de hablar, que sabe escuchar, es feliz en su mundo y reflexiona antes de actuar. Un extrovertido puede parecer igual de tímido o de confiado que un introvertido.

Según la psicología bien documentada de Carl Jung, nacemos siendo lo uno o lo otro. Es posible que conozcas tu tipo de personalidad según el conocido Indicador de tipo de Myers-Briggs (MBTI). En realidad, todos presentamos una combinación de ambos tipos, pero tenemos uno predominante. Este tipo dominante es el que ven las demás personas.

La clave del éxito reside en adoptar conscientemente el tipo más adecuado en cada situación: en echar mano a tu extroversión o tu introversión cuando lo necesites. Eso no significa renunciar al tipo que eres por naturaleza, a

quien eres básicamente, si no abandonar de vez en cuando la forma de ser que te sale de un modo natural y automático. A veces el que es tranquilo necesita levantar la voz para hacerse oír, mientras que el que suele monopolizar las reuniones decide sentarse por atrás y dejar que los demás expresen sus ideas.

La clave del éxito reside en adoptar conscientemente el tipo adecuado en cada situación.

✓ Ponlo en práctica

CÓMO SER MÁS INTROVERTIDO

Si eres una persona extrovertida, puedes aprender a ser más introvertido practicando las técnicas siguientes:

- Prueba a ser más reflexivo y pensativo; escribir un diario te ayudará a ser más introvertido y a pasar más tiempo solo anotando tus pensamientos. Para un extrovertido eso no es nada fácil.
- Adopta algunas aficiones solitarias: pintar, leer o pasear son actividades con las que aprenderás a estar a gusto contigo mismo y en las que tan solo podrás hablar contigo.
- Aprende a parar y a ser más paciente; no tengas tanta prisa por opinar, precipitarte a hacer algo o compartir lo último que se te ha ocurrido.
- Aprende a escuchar atentamente; escucha primero y párate a pensar antes de empezar a hablar. Deja de ser siempre el primero en opinar cuando haya una discusión o reunión.

CÓMO SER MÁS EXTROVERTIDO

Si eres una persona introvertida, aquí tienes algunas ideas para ser más extrovertido que pueden resultarte útiles tanto en casa como en el trabajo:

- No te escondas; pasa más tiempo en compañía de otros. Cuando estés con ellos, oblígate a hablar más. Deja la puerta de tu oficina o estudio abierta. Invita a los demás a contactar contigo más a menudo: a tus compañeros en el trabajo y a tus vecinos en casa.
- Sé el primero en hablar en las reuniones y discusiones; intenta decir las cosas tal como te vengan a la mente, en lugar de pararte a pensar antes de hablar.
- Sal de tu zona de confort; busca actividades sociales en las que puedas aprender a expresarte. Si tu caso es extremo, apúntate a un club de debate o de maestros de ceremonias, donde no te quedará más remedio que hablar en público

VIVE CON AMPLITUD DE MIRAS

«Es importante mantener la mente abierta. El cerebro está programado para protegernos y eso puede significar imponer límites sobre lo que cree que podemos o debemos hacer. Supera constantemente esos límites, ya que el cerebro puede pecar de prudente».

– Chrissie Wellington –

¿ Tienes la mente abierta o solo ves aquello que ya has observado y solo oyes aquello que ya has escuchado? Somos animales de costumbres y nos gustan las cosas previsibles.

Si te aferras obstinadamente a tus opiniones y conclusiones, es imposible que consideres nuevas ideas e información. Al ignorar otras perspectivas y formas de ver el mundo, o al esconder las ideas que no nos gustan debajo de la alfombra, nos cerramos en banda y ello nos impide desarrollar todo nuestro potencial.

Eso ocurre especialmente cuando hablamos de nuestra vida, ya que solemos pensar que conocemos con toda certeza las respuestas de las preguntas y desafíos con los que nos enfrentamos: ¿Qué estoy haciendo? ¿Qué debo hacer a continuación? ¿Hacia dónde voy? ¿Con quién debería contactar? ¿Qué debería decir? ¿Por qué estoy haciendo algo y qué es lo que quiero?... A veces nos autoengañamos haciéndonos preguntas cuando en nuestra mente ya tenemos la respuesta que queremos oír. La gente de éxito tiene siempre la mente abierta, porque solo considerando por igual distintas opciones, ideas y decisiones puedes llegar a escoger la opción correcta.

Practica hasta aprender a tener la mente abierta. Aprende a disfrutar

escuchando y adoptando nuevas ideas, información y opiniones. Cuestiona las opiniones que siempre has tenido y nunca has cuestionado. De lo contrario corres el riesgo de ir con el piloto automático y quedarte estancado en tus viejos hábitos y tu forma de pensar.

Si te aferras obstinadamente a tus opiniones y conclusiones, es imposible que consideres nuevas ideas e informaciones.

✓ Ponlo en práctica

DEJA DE SER TESTARUDO

Pregunta a tus seres queridos si te ven como alguien que está abierto a las nuevas ideas y opiniones. Tú:

- ¿escuchas con atención el punto de vista de los demás?
- ¿tienes en cuenta las ideas y sugerencias de otros?
- ¿ajustas tus pensamientos como corresponde?
- ¿abandonas las opiniones que defendías firmemente sobre cómo deben hacerse las cosas?

Todos somos un poco cabezotas de vez en cuando, así que no te preocupes si te dicen que a veces puedes ser un poco cerrado de mente. El objetivo de este ejercicio es que empieces a ser más consciente de ti mismo: que te fijas en qué situaciones te cierras en banda y te aferras a ideas que pueden no resultar óptimas para triunfar.

La próxima vez que te pilles discutiendo con alguien únicamente para justificar tu postura, detente y trata de comprender el punto de vista del otro.

Para saber si eres corto de miras o no, fíjate en las veces que utilizas la palabra «pero». Observa cuántas veces la usas en tus conversaciones

cotidianas. Piensa que cada vez que la dices, es posible que te estés cerrando un poco ante una idea distinta perfectamente válida. A partir de ahora, cuando veas que estás a punto de decir «pero», cállate y escucha.

APLAUDE LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS

La estrechez de miras puede ahuyentar a la gente. Si los demás creen que rara vez les escuchas y que no te interesas por lo que tienen que decir, dejarán de contarte sus cosas y empezarán a ocultarte sus opiniones e ideas.

Para mantener la mente bien abierta, haz siempre preguntas como:

- ¿Qué opinas?
- ¿Qué alternativas se te ocurren?
- ¿Crees que estoy equivocado?
- ¿Crees que estoy siendo demasiado testarudo?

SÉ EL MEJOR PROGENITOR DE TODOS

«Como padre a veces te das cuenta de que tu trabajo no consiste en ser el padre que siempre habías imaginado que serías, el padre que te habría gustado tener. Tu trabajo consiste en ser el padre que tu hijo necesita, teniendo en cuenta las particularidades y la naturaleza de su propia vida».

– Ayelet Waldman –

Por desgracia, la mayoría de personas a las que asesoro consideran que no han sido unos buenos padres. Opinan que sus hijos no son lo suficientemente felices, sensibles, deportistas, diplomáticos, brillantes, respetuosos, buenos estudiantes, simpáticos o ambiciosos. Parecen olvidar que un niño no es una máquina que podamos programar y reparar. Es una combinación única de rasgos de personalidad, experiencias y conocimientos.

Ejercer de padre significa permitir que las alegrías y los prodigios de tener hijos eclipsen cualquier problema. ¡Me encuentro con muchos padres que no son capaces de superar lo mucho que ha cambiado su vida el hecho de tener hijos! Está claro que pasar de ser una pareja a ser una familia con un montón de responsabilidades, gastos y falta de sueño puede ser un gran cambio que haga que acabes sintiéndote desgraciado.

Como suele decirse, tan solo somos capaces de apreciar realmente a nuestros padres cuando nos convertimos en padres. Independientemente de la relación que tengas con tus progenitores, debes encontrar tu propio camino y trabajar codo con codo con tu pareja para crear vuestras propias reglas. Basta con echar un vistazo a los cientos de libros que hay sobre la paternidad, para darte cuenta de que no existe ninguna regla de oro a seguir. Lo único que hay son recomendaciones para que críes a tus hijos de

forma óptima. Pero en última instancia, debes tener la confianza y la paciencia para educar a tu retoño a tu manera, ayudándole a convertirse en un adulto capaz de vivir su propia vida con éxito.

Debes tener la confianza y la paciencia para educar a tu retoño a tu manera, ayudándole a convertirse en un adulto capaz de vivir su propia vida con éxito.

✓ Ponlo en práctica

PREDICA CON EL EJEMPLO

Los hijos ven, registran, aprenden e imitan todo lo que pasa a su alrededor, por lo que el tipo de padre que decidas ser influirá enormemente en ellos. En unos años no valdrá sorprenderse al ver en qué se han convertido tus hijos, ya que muchas de las cosas habrán salido de copiarte a ti. Debes tratar de ser siempre coherente y ser consciente de que eres el ejemplo a imitar. Por tanto, está claro que:

- No puedes decirles a tus hijos que tienen que compartir y luego comportarte de forma egoísta.
- Tus hijos no serán cariñosos si tú te muestras siempre rudo con tu pareja.

Si no se te ocurre nada bueno que decir, no digas nada. Ten mucho cuidado con lo de hablar mal de otros delante de tus hijos. Si estás separado o divorciado, no hables nunca mal de tu ex, ya que este, después de todo, sigue siendo su progenitor.

El mejor consejo que puedo darte es que seas tú mismo, intentando que sea un tú del que te sientas orgulloso y al que te encantaría que tus hijos imitaran.

DEJA QUE TUS HIJOS DESCUBRAN QUIÉN SON POR SÍ MISMOS

Deja que tus hijos descubran cuáles son sus pasiones, ambiciones, sueños y

creencias. Léeles cuentos de hadas y animales a soñar, a ser creativos y a inventar locuras. Deja aflorar en tu hijo el asombro y la sensación de que todo es posible. Deja emerger su singularidad. Ten cuidado cuando les animes a realizar determinadas actividades y hobbies. Muéstraselas y animales, pero no los obligues. No les presiones para que lleven a cabo actividades simplemente porque también tú las hiciste cuando eras niño o porque te gustaría haberlas hecho. Recuerda que en la vida cada uno debe encontrar su propio camino y sus propias respuestas. Anímales a solucionar sus propios problemas y a encontrar sus propias respuestas: enséñales a pescar en vez de ponerles el pescado en el plato. Aprende a respetar y comprender mejor sus propias decisiones.

ALÉJATE DE LA CONTAMINACIÓN

«En un país subdesarrollado no puedes beber agua; en un país desarrollado no puedes respirar el aire».

–Jonathan Raban–

Los entornos contaminados son malos para la salud, nos estresan y provocan infelicidad. Tanto si es causada por el hombre como si es natural, mantente alejado de la contaminación.

Hace unos años estuve pensando en mudarme a trabajar y vivir a otra ciudad. Mi mujer y yo nos pasamos un par de días visitando colegios y mirando casas. Pero el aire estaba muy contaminado, nos picaban los ojos y la boca nos sabía a suciedad. Evidentemente, decidimos no mudarnos allí.

Los problemas de contaminación están presentes en todo el mundo. Hace poco, unos amigos nuestros que vivían en un pueblo pequeño de Dorset se mudaron a Londres. Les impactó muchísimo el ruido constante y el aire contaminado de la ciudad.

Pero no se trata solo de la calidad del aire. La contaminación puede adoptar muchas formas y a menudo pasa inadvertida hasta que ya es demasiado tarde. Es posible que hayas:

- trabajado en una oficina sin luz natural ni aire fresco.
- vivido cerca de una autopista ruidosa o de una línea de ferrocarril.
- vivido en el centro de una ciudad donde te ves obligado a tener cortinas oscuras para poder dormir.
- tenido un patio que da a un conducto o un recolector de basura de lo

más pestilente.

- vivido en un pueblo precioso donde todos los años lo pasas mal a causa de la alergia.
- trabajado en una oficina en la que suena todo el día una música ensordecedora que odias.

Aprende a detectar las señales y cómo influye el entorno en tu salud y tu nivel de estrés.

✓ Ponlo en práctica

AVERIGUA QUÉ ES EXACTAMENTE LO QUE TE MOLESTA

A todo el mundo le gusta quejarse de vez en cuando. Por eso es fácil adoptar una mentalidad tipo «la culpa no es mía, sino de ellos». Lo que debes preguntarte es «¿qué es exactamente lo que te molesta o te disgusta?».

- ¿Te sientes estresado a causa de la contaminación acústica que hay donde resides o por el hecho de que acabas de mudarte a otra ciudad?
- ¿Te disgusta la mala visibilidad y la mala calidad del aire por cómo pueden influir en tu salud o en el precio de tu casa?
- ¿Te sientes mal a causa de la mala calidad del aire o porque tu pareja se está quejando continuamente de la mala calidad del aire?

REALIZA PEQUEÑOS CAMBIOS

Siempre puedes escapar de la contaminación. Puedes trasladarte a otra casa, cambiar de trabajo, incluso irte a vivir a otro país si hace falta. Cambia lo que puedas y acepta lo que no puedas cambiar. Si decides vivir y trabajar en una ciudad como Londres, Nueva York, Pekín o Yakarta, deberás aceptar que hay poco que puedas hacer para mejorar la calidad del aire. Tal vez

tendrás que salir a pasear menos y ponerte una mascarilla, usar filtros de aire en la oficina, filtrar el agua del grifo en casa, usar ambientadores automáticos e instalar cristales dobles en el dormitorio. Siempre hay algo que puedas hacer.

Confecciona una lista con todo lo que te molesta de la contaminación; anota junto a cada una de las cosas todos los cambios y ajustes grandes o pequeños que puedes hacer para controlar sus efectos.

SAL DE TU ZONA DE CONFORT

«Me inclino siempre por aquello que me saca de mi zona de confort. Si algo te hace sentir incómodo, te hará crecer».

– Ashton Kutcher –

Si tienes una vida perfecta, con toda la buena suerte y el éxito que puedas desear, quédate en tu zona de confort. No caigas en la tentación de abandonarla, hagas lo que hagas. Pero si no es así, debes estar dispuesto a salir de ella ahora mismo. El éxito no aparecerá por arte de magia, tendrás que ir a buscarlo.

Todos vivimos en nuestra zona de confort. Resulta reconfortante saber exactamente dónde estás y lo que estás haciendo. Es agradable no tener que enfrentarse con el fracaso. ¿Cómo es tu zona de confort?

- ¿Sigues con el mismo trabajo y no haces nada por conseguir un ascenso?
- ¿Sigues con alguien con quien aparentemente estás bien, aunque en el fondo sabes que deseas dejarle?
- ¿Te resistes a empezar un nuevo negocio?
- ¿Estás aplazando el momento de volver a la universidad o de apuntarte a clases de baile?

¿Por qué nos quedamos atrapados en la zona de confort? ¿Por qué nos resistimos a llevar a cabo aquello que sabemos que queremos hacer? Se debe a nuestro miedo al fracaso: nos aterroriza que las cosas no salgan como habíamos planeado, que nos digan que «no» o pasar cualquier otro tipo de vergüenza.

¿Por qué hay gente que deja su zona de confort? La razón más común es que el dolor o el coste de no cambiar se vuelve insoportable, es decir, es mayor que las ventajas de seguir tal y como estás.

A veces lo que nos lleva a cambiar es lo que nos estamos perdiendo, lo que se conoce como el «coste de oportunidad»: deseas algo tanto que para conseguirlo estás dispuesto a aventurarte hacia lo desconocido.

El éxito no aparecerá por arte de magia. Tendrás que ir a buscarlo.

✓ Ponlo en práctica

COMPRENDE TUS MIEDOS Y TUS ANGUSTIAS

Comprender tus miedos, tus angustias y tus inquietudes puede ayudarte a salir de tu zona de confort. ¿Cuáles son las influencias negativas que se manifiestan y se repiten en tu vida? Pregúntate ahora mismo: Cuando te enfrentas a un cambio, ¿qué es lo que más temes y te preocupa?

- ¿Te da miedo perder dinero, prestigio u otras cosas?
- ¿Te preocupa lo que puedan pensar y decir los demás?
- ¿Temes fracasar, que te pierdan el respeto y sentirte avergonzado?
- ¿Temes lo desconocido y lo inesperado?
- ¿Tienes miedo a perder aquello a lo que estás acostumbrado, aunque no sea lo ideal para ti?

QUIEN ALGO QUIERE, ALGO LE CUESTA

Cuando te ves obligado a dejar la zona de confort y te dices cosas como: «realmente tengo que cambiar» o «debería aprovechar esta oportunidad», hazte estos dos grupos de preguntas y considera los pros y los contras:

- ¿En qué salgo ganando al hacer este cambio?

- ¿Qué me perderé si me quedo como estoy?

Las ventajas suelen resultar obvias y fáciles de explicar. Son cosas como un mejor equilibrio entre tu vida personal y tu vida laboral, una forma más sencilla de desplazarte hasta el trabajo, mejorar una relación, etcétera.

- ¿Cuál es el coste o el dolor que tendré que asumir si hago ese cambio?
- ¿Cuál es el precio que debo pagar por cambiar el statu quo?

Esto resulta más difícil de explicar y a menudo se reduce a tu lista de miedos y angustias. Cuando asesoro a la gente sobre el tema de la zona de confort, me resulta útil preguntar: «¿Qué es lo peor que podría pasarte? ¿Qué probabilidades hay de qué realmente ocurra? ¿Justifica la posibilidad de que eso pueda ocurrir el hecho de que no realices un cambio que quieres o necesitas hacer?».

VALORA A AQUELLOS QUE TIENES CERCA

«Acostúmbrate a dar las gracias a los demás, a expresar tu agradecimiento de un modo sincero y sin esperar nada a cambio. Aprecia de verdad a aquellos que te rodean y cada vez serán más».

– Ralph Marston –

¿Has demostrado a alguien hoy que lo aprecias de verdad? Hay muchas ocasiones para demostrar lo agradecido que estás a aquellos que te rodean, así que asegúrate de que las aprovechas. Observa los pequeños gestos que hace la gente: prepararte la comida, renunciar a su tiempo para apoyarte cuando tienes una crisis o cubrirte en el trabajo si necesitas ausentarte un rato.

Es fácil dar ese tipo de cosas por sentado, sobre todo si se convierten en algo habitual o reiterado. Por desgracia, muchas veces no somos capaces de mostrar agradecimiento, de escuchar y prestar atención a aquellos con los que vives, trabajas o pasas parte de tu tiempo. Además de ignorar lo que hacen o dicen, es muy posible que también ignores lo que sienten.

Intenta no caer en la trampa. Tal vez te sientas tentado a echarle la culpa a tu pasado diciendo «pero es que mis padres nunca me dieron las gracias ni me alabaron ni me expresaron su amor». Todos podemos aprender a hacer las cosas de otro modo. A veces basta con unas pocas palabras, aunque también puede ser muy bonito sorprender a alguien con una carta o un regalo.

¿Has demostrado a alguien hoy que lo aprecias de verdad?

LA CLAVE ESTÁ EN ACORDARTE

El reto está en acordarte siempre de dar las gracias y mostrar tu agradecimiento. A nadie le gusta que se olviden de él y le infravaloren. Pregúntate a diario: «¿A quién debo mostrar mi agradecimiento hoy?». Anótalo en un cuaderno para no olvidarte.

Como ocurre con el cumpleaños de alguien o tu aniversario de boda, es mejor acordarse del día y felicitar al otro aunque no hayas preparado nada especial para conmemorarlo, que olvidarte por completo. Siempre es mejor hacer algo que nada.

La forma de demostrar el agradecimiento suele resultar fácil de decidir una vez que tienes claro que quieres hacerlo.

NO TE LIMITES A DAR LAS GRACIAS

Dar las gracias está muy bien, pero no siempre es suficiente. Si das continuamente las gracias sin sentirlo de veras, acaba por perder el sentido. Por ejemplo, puedes ampliar tu agradecimiento diciendo: «Te doy las gracias de nuevo por haber hecho el esfuerzo de hablar con tu jefe sobre mi cambio de departamento. Comprendo que te incomode hablar del tema por miedo a que te acusen de mostrar favoritismos. Te agradezco de veras que se lo preguntaras».

Mostrar agradecimiento sincero puede resultar muy eficaz cuando uno no se lo espera y es una forma de reconocer el esfuerzo que ha hecho el otro.

BUSCA LA SABIDURÍA Y UTILÍZALA

«Existen tres métodos para adquirir sabiduría: la reflexión, que es la más noble; la imaginación, que es la más sencilla; y la experiencia, que es la más amarga».

– Confucio –

Para descubrir el gurú que llevas dentro no hace falta que seas un viejecito que se pasa el día sentado en una cueva. Si eres una persona observadora y reflexiva, ya tienes medio camino hecho.

En realidad, es posible que no seas consciente de las muchas experiencias y conocimientos que posees sobre el mundo que te rodea. Es fácil dar por sentada dicha experiencia, pero si eres capaz de aprovecharla, puede beneficiarte de muchas formas: te ayudará a saber lo que quieres conseguir en la vida, qué cosas te gustan, cuáles son tus puntos fuertes, qué cosas puedes hacer y cómo, de qué tienes miedo, etcétera. La experiencia es una herramienta esencial para triunfar en la vida.

La sabiduría está por todas partes. Además de aprovechar la tuya, esfuérzate en buscarla también en los demás. A tu alrededor hay muchas personas mayores que «ya han estado allí y hecho eso», pero es igualmente importante que tengas en cuenta la sabiduría procedente de fuentes inesperadas, tales como tus hijos, sobrinos o nietos, cuyos pensamientos y puntos de vista pueden resultar muy instructivos.

La sabiduría te permite crecer como persona ya que gracias a ella puedes conocerte mejor y evolucionar. Cuando una persona toma las riendas de su vida y resiste la tentación de echarle a otros la culpa por lo que le ocurre está dando claras muestras de verdadera sabiduría. Tu vida es cosa tuya.

Aceptarlo es un claro signo de sabiduría e implica hacerse preguntas sobre uno mismo y sobre lo que debes cambiar. Como dijo el místico Rumi: «Ayer eras inteligente y querías cambiar el mundo; hoy eres sabio así que has decidido cambiar tú».

Cuando una persona toma las riendas de su vida está dando claras muestras de verdadera sabiduría.

✓ Ponlo en práctica

ACUMULA EXPERIENCIA PARA AUMENTAR TU SABIDURÍA

Si te pasas todo el tiempo haciendo o pensando lo mismo, acabarás por convertirte en un experto, pero solo en ese tipo de situaciones. En cuanto dominas algo ya no obtienes nuevos conocimientos o enseñanzas. Así que llega un momento en que debes dejar lo que has estado haciendo y pasar a otra cosa para poder seguir acumulando conocimientos y experiencias.

Existen muchas formas de adoptar el hábito de aprender cosas nuevas:

- Cuando vayas al gimnasio, prueba una máquina o una rutina distintas.
- En el trabajo, realiza nuevas tareas y asume otras responsabilidades. Te ayudará a comprender mejor tu trabajo y tu forma de plantear las cosas.
- En tu tiempo libre, rompe la rutina de lo que sueles hacer los fines de semana y las vacaciones. Aventúrate y coge una carretera distinta o prueba con un hobby nuevo.
- Dedica más tiempo a aprender de los demás, ya sea de tu vecino jubilado, tus abuelos ancianos, tus hijos o tu ex jefe. Tu sabiduría crece si dedicas tiempo a hablar de tus sueños, retos y preocupaciones con distintos tipos de personas.

APRENDE A JUZGAR Y DISCERNIR MEJOR

Acostúmbrate a encontrar la solución a los problemas y situaciones con los que te enfrentas a diario tu solito, en lugar de recurrir a otros. La próxima vez que tengas un problema, no preguntes «¿Qué debo hacer?»; comparte los problemas y tus ideas sobre cómo piensas abordarlos o solucionarlos. Pide a los demás que cuestionen lo que piensas, tus conocimientos del asunto y tus conclusiones. Si escuchas de verdad lo que tienen que decirte y piensas detenidamente cómo vas a responder, aumentarás tu propia sabiduría.

SÉ EL MEJOR DE LOS MODELOS

«Para conseguir cualquier cosa que te propongas debes meterte en la piel de un ganador. Las personas que confían en sí mismas se comportan de un modo determinado. Observa a las personas que confían en sí mismas y tienen éxito, y trata de imitarlas».

– Anil Sinha –

Si se te da bien imitar, piensa que en eso podría estar la clave de tu éxito. Observando y aprendiendo de la gente con éxito puedes aumentar tus conocimientos y alcanzar más fácilmente tus metas.

La Programación Neurolingüística parte de la premisa de que uno puede conseguir un objetivo fácilmente reproduciendo los comportamientos y pensamientos de aquellas personas que ya lo han logrado. El término técnico para eso es «modelar», que básicamente significa copiar o reproducir lo que otros hacen bien, ya sea en el trabajo, en el colegio o en el ámbito del deporte.

Sean cuales sean tus metas, casi seguro que existe alguien a quien puedes copiar. Lo bueno de esta técnica es que la puedes usar para cualquier cosa: para perder peso, conseguir un ascenso, convertirte en un gran orador, aprender a aprobar los exámenes o mantener una relación duradera.

Consiste en observar, comprender y copiar los comportamientos, acciones, razonamientos y la forma de comunicarse de la otra persona.

Implica comprender que nuestros pensamientos y acciones son en parte conscientes y en parte inconscientes. El secreto para triunfar está en ser tanto consciente como inconscientemente competente en todos los aspectos

de una tarea o proceso, y en comprender que el éxito depende tanto de tu comunicación verbal y no verbal con los demás y contigo mismo como de tus acciones. No sirve de nada copiar a un gran remero, carpintero, contable o profesor si por dentro no paras de repetirte que jamás tendrás tanto éxito como ellos.

No basta con copiar a los demás; eso no es más que un paso más para lograr el éxito. Pero es una técnica muy eficaz que debes tener en tu arsenal.

Además, debes permitir que tu propia personalidad, experiencias y sueños se manifiesten para así superar a aquellos a los que has estado imitando.

Observando y aprendiendo de la gente con éxito puedes aumentar tus conocimientos y alcanzar más fácilmente tus metas.

✓ Ponlo en práctica

OBSERVA EL ÉXITO

Decide a quien quieres emular y ten claro qué es lo que deseas copiar. Ponte en su piel: pregúntate que está haciendo en realidad, cómo lo está consiguiendo y qué es lo que le impulsa y le motiva. Debes tener claro qué es para ti el éxito y en qué se diferencia de lo normal.

Por regla general serás capaz de responder el «qué» y el «cómo» pasando tiempo con la persona a la que quieres imitar, observando lo que hace y cómo lo hace. No siempre es posible o necesario contactar con el individuo en cuestión pero, si tienes la oportunidad, pregúntale cosas como:

- ¿Antes de empezar, cómo planificas lo que vas a hacer?
- ¿Qué haces indefectiblemente cada vez que lo llevas a cabo?
- ¿En qué cosas tuviste que esforzarte antes de triunfar?
- ¿Qué debo recordar y hacer para ser como tú?

- ¿Qué cosas haces de un modo distinto a los demás?

Lo que más cuesta es comprender la mentalidad, la motivación, la actitud y la forma de comunicarse de la otra persona. Puedes aprenderlo observándola y hablando con ella, pero también puedes sacar conclusiones a partir de lo que observes. Así, por ejemplo, puedes advertir que es dura y persistente, que se lo piensa bien antes de empezar algo o que siempre le pide la opinión a otros. A partir de observaciones como esas podrás empezar a hacerte una idea de su forma de pensar, lo que te ayudará a decidir qué comportamientos debes reproducir para poder emular su éxito.

REPRODUCE LO QUE OBSERVES

En cuanto hayas comprendido cómo consigue triunfar la otra persona, el reto está en reproducir sus acciones y comportamientos. La forma de conseguirlo dependerá en gran medida de lo que estés intentando lograr. Copiar las acciones visibles no es tan difícil (en el peor de los casos necesitarás tiempo y recurrir al método de prueba y error). Lo más complicado es adoptar la mentalidad y el pensamiento interior ideales, deshacerse de los pensamientos negativos innecesarios que pueden frenarte.

NO TENGAS MIEDO A FRACASAR

«Es imposible vivir sin fracasar en algo, a menos que vivas con tanto cuidado que termines por no vivir en absoluto. Y en ese caso fracasarías por defecto».

– J. K. Rowling –

¿ Cuándo fue la última vez que fracasaste en algo? O tal vez sea más indicado decir, ¿cuándo fue la última vez que no hiciste algo por miedo a fracasar? El miedo al fracaso es la principal razón de que no cumplamos la mayoría de nuestros sueños. Estoy cansado de asesorar a gente a la que le da miedo introducir cambios en su vida. Yo suelo preguntarles qué es lo peor que podría pasar si cambian de profesión, dejan una relación tóxica o llevan a cabo cualquier otro cambio que tengan pensado. Sus respuestas casi nunca justifican sus reticencias.

Ten cuidado de no vivir la mayor parte de tu vida en tu cabeza. Nuestro miedo al fracaso supera con creces la realidad.

Una preocupación fundamental que puede paralizar incluso a la persona más ambiciosa es la posible pérdida de prestigio. Nos preocupa tanto lo que los demás puedan pensar que renunciamos a perseguir nuestros sueños. Pues he aquí algo que te sorprenderá. Los demás pasan mucho menos tiempo del que tú imaginas pensando en ti. Aprende a aceptar tus decisiones y no permitas que las opiniones reales o potenciales de otras personas te impidan hacer aquello que debes hacer.

Identifica los momentos en los que debes dar un paso adelante. Piensa en lo importante que es ese objetivo para tu vida. Sopesa la importancia del posible éxito en relación con el riesgo de no lograrlo. Son muchos los gurús

que han afirmado que es mejor intentarlo y fracasar que no llegar a intentarlo. Si no lo intentas nunca lo conseguirás. Cuando analices tu vida, lamentarás más las oportunidades que has dejado pasar que las que no.

Ten cuidado de no vivir la mayor parte de tu vida en tu cabeza.

✓ Ponlo en práctica

PRACTICA ASUMIENDO RIESGOS CONTROLADOS

Siempre hay alguna razón para no hacer algo. Todo implica un riesgo y cualquier cosa que hagas puede salir mal. Casi seguro que conoces a alguien que no hace determinadas cosas que para ti no suponen ningún problema, como subirse a un avión por miedo a que se estrelle o hablar en público por miedo a hacer el ridículo. Cada uno tiene su propio umbral de riesgo.

Para lograr cosas nuevas y cambiar aspectos de tu vida, deberás ampliar tus niveles de tolerancia y asumir más riesgos controlados: riesgos que antes habrías evitado o que surgen a medida que avanzas por terrenos inexplorados.

Ha llegado el momento de ampliar tus barreras interiores y tus esquemas.

BUSCA REFERENTES Y MODELOS A SEGUIR

Confecciona una lista de personas que hayan sabido superar obstáculos y miedos para triunfar en la vida. Dichas personas serán tus «mentores con coraje», por lo que es importante que las tengas localizadas. Pueden ayudarte a ver las distintas opciones y a analizar los pros y los contras. Te transmitirán la confianza necesaria para poder asumir los riesgos que debes asumir. A lo mejor la cosa no funciona y tienes que volver a intentarlo de otro modo. Es el precio que debes pagar para conseguir triunfar.

ACÉPTATE

«Quiérete, acéptate, perdónate y sé bueno contigo, porque sin ti el resto de nosotros perderíamos a alguien que nos aporta muchas cosas maravillosas».

– Leo F. Buscaglia –

Si alguna vez has dicho eso de «¡Me odio!», piensa que no eres el único. Todos dedicamos periodos de nuestra vida a autocompadecernos y fustigarnos por algo que hemos hecho o que no hemos hecho, por algo que hemos dicho o que no hemos dicho.

Y la vida moderna no facilita precisamente las cosas. Resulta demasiado fácil compararse con aquellos que parecen estar viviendo en un sueño:

- Nos sentimos peor con nuestros quilos de más y nuestro cuerpo por culpa de los anuncios relacionados con la belleza y la salud, los artículos de revista y las fotos de «gente ideal».
- Los problemas de pareja se exageran de forma desproporcionada porque disponemos de todo tipo de consejos y sugerencias.
- Los posts de las redes sociales hacen que las vidas de los demás parezcan mucho mejores que la nuestra, haciendo que aumenten nuestros temores y nuestro descontento.

La idea de que la ignorancia es una bendición es una gran verdad. La semana pasada estaba asesorando a alguien que, mirando anuncios de empleo por internet y comparando sueldos, había decidido que en su trabajo le estaban pagando muy mal. Estaba enfadadísimo consigo mismo por los cinco años que llevaba en ese trabajo aceptando el sueldo que le pagaban. Tuve que recordarle lo mucho que disfrutaba con su trabajo, que no había hecho nada para que le subieran el sueldo y que si lo deseaba,

ahora podía hacerlo. Deja de compararte con los demás y a lo mejor te das cuenta de que tu vida no está tan mal después de todo.

Por desgracia, la opinión que tienes de ti mismo influye en aquellos que están a tu alrededor. Tendemos a proyectar o transferir nuestros sentimientos negativos a otras personas. Eso se manifiesta en forma de celos, cinismo, críticas, ira o comportamientos desagradables, rasgos todos ellos que no casan con las personas de éxito.

Deja de compararte con los demás y a lo mejor te das cuenta de que tu vida no está tan mal después de todo.

✓ Ponlo en práctica

ACEPTA TU SINGULARIDAD

Eres único y nunca debes tratar de ser una copia exacta de otro. Deja de preocuparte por el hecho de no encajar en ninguna categoría. Al igual que los demás, eres una amalgama de puntos fuertes y puntos débiles, así que deja de fustigarte por tus «debilidades».

Agradece lo que tienes y acéptate tal y como eres.

Hoy intenta no compararte con nadie durante todo el día. Mientras no dejes de compararte con los demás, no conseguirás estar a gusto contigo mismo. Siempre habrá alguien que parezca más rico, más feliz, más sano, más guapo o que tendrá una pareja más perfecta.

PROYECTA POSITIVIDAD

Seguro que tienes días malos; todos los tenemos. Quién no se ha dejado alguna vez la puerta de la nevera abierta, o se ha olvidado de echar gasolina al coche, o se ha trastabillado en las escaleras mecánicas del supermercado o se ha olvidado una bolsa en un taxi.

Por muy mal que te sientas contigo mismo, no lo proyectes en los demás. Puedes contarles cómo te sientes y lo que te preocupa, desahogar toda tu ira y tu frustración, pero sin herir a aquellos que te rodean. No seas mordaz, despectivo ni frío. Si proyectas positividad, tus sentimientos negativos también se aplacarán. Al proyectar positividad bloqueas el combustible que alimenta la negatividad. Deja que tus sentimientos se aplaquen y te resultará más fácil aceptar lo que ha ocurrido. En eso consiste aceptarse y quererse de verdad.

OBSERVA Y CONTROLA TUS PENSAMIENTOS

«Un solo paso no es suficiente para trazar un camino en la tierra, así que un solo pensamiento tampoco es suficiente para crear una vía en la mente. Para trazar un camino físico debemos pasar por él una y otra vez. Para crear un camino mental, debemos pensar una y otra vez la clase de pensamientos que queremos que dominen nuestra vida».

– Henry David Thoreau –

Estás en lo cierto tanto si piensas que tienes éxito como si no. Lo que piensas tiene un gran impacto sobre tu vida. En otro capítulo te sugería que fueras más consciente con el fin de acallar tus pensamientos. Los pensamientos tienen la costumbre de aparecer de la nada cuando menos te lo esperas e, inevitablemente, un pensamiento lleva hasta otro.

Eso es especialmente cierto en el caso de pensamientos que contienen ideas de ansiedad y miedo. Veamos un ejemplo sencillo. Vas a cambiarte de trabajo y te da por pensar qué van a pensar de ti tus nuevos compañeros y si les vas a caer bien o no. Empiezas a considerar qué vas a decirles. Luego qué ropa vas a ponerte el primer día. Te pones nervioso de antemano, de modo que cuando por fin les conoces estás tan histérico que te cuesta mostrarte tal y como eres, es decir, como una persona normal con la que es fácil llevarse bien. Resultado: tus nuevos compañeros te encuentran un poco frío y callado. De algún modo tus pensamientos han ayudado a que ocurra justo aquello que más temías.

Tus pensamientos pueden modificar literalmente la realidad. Pueden actuar como conductores llevándote en distintas direcciones. Tu mente es tan poderosa que puede hacerte caer en distintos estados y condiciones: hacerte

creer que estás contento, triste o convencido, o que te gusta cierta persona, y probablemente empezarás a sentirte más feliz, más triste, más convencido o más seguro de que realmente te gusta dicha persona.

Estás en lo cierto tanto si piensas que tienes éxito como si no.

✓ Ponlo en práctica

HAZ EL ESFUERZO CONSCIENTE DE PENSAR DE FORMA POSITIVA

Dado el gran impacto e influencia que tienen los pensamientos que te pasan a diario por la cabeza, no hay duda de lo importante que es crear y centrarte en pensamientos positivos y/o útiles, en pensamientos que te ayuden a triunfar.

Para ello debes ser más consciente de los pensamientos que cruzan por tu mente. Cuando no tengas claro lo que estás pensando, para un momento y pregúntate: «¿Qué estoy pensando realmente? ¿Son estos pensamientos útiles y provechosos?».

Cuando tengas pensamientos negativos –pensamientos que giren en torno a preocupaciones, inquietudes y miedos– reconócelos y aprende de ellos. Pregúntate por qué tu mente se preocupa por aquello en lo que está focalizada. A veces es necesario tomar medidas en relación con dichos pensamientos, pero en la mayoría de los casos no son más que ruido de fondo que te lanza tu ego, pensamientos que sabes que no representan lo que realmente sientes. En momentos como ese, repítete algo como: «Sí, puedo oír mis temores, pero estoy contento de seguir adelante con mis propias ideas».

Cuando quieras alejar los pensamientos negativos, te resultará muy útil crear pensamientos positivos para sustituirlos. Los pensamientos positivos pueden convertirse en mantras que repites para tus adentros y acallan el

ruido del resto de pensamientos. Por ejemplo, cuando tengas que mantener una conversación difícil con tu jefe, con un profesor o con tu futuro suegro o suegra, centra tu pensamiento en cómo te gustaría que fuera la conversación, en lo que te gustaría conseguir.

RECUERDA A LA GENTE

«Puedes hacer más amigos en dos meses interesándote por los demás que en dos años intentando que los demás se interesen por ti».

– Dale Carnegie –

¿Cómo se te da lo de recordar datos y hechos sobre la gente? Políticos como George Osborne y Bill Clinton fueron famosos por su capacidad de recordar los detalles más insignificantes años después. Resulta sorprendente y muy agradable que alguien a quien llevas años sin ver se acuerde de ti. Puede parecer algo sin importancia, pero si tú te acuerdas de los demás, los demás se acordarán de ti, y eso resulta esencial para triunfar en la vida.

Sí, hay personas que tienen la suerte de tener una memoria de elefante, pero los demás también podemos recordar, solo que deberemos esforzarnos un poco más. Apúntalo todo en una libreta. Anota los nombres y algunos detalles personales de la gente a la que conoces. Si vas a ir a una fiesta o a una reunión de trabajo, y sabes quiénes van a estar, podrás refrescarte rápidamente la memoria antes de llegar.

En la actualidad, gracias a las redes sociales puedes conectar con más gente que nunca. Puedes tener miles de contactos en Facebook o LinkedIn. ¿Pero a cuántos conoces de verdad? Según el psicólogo Robin Dunbar, el número máximo de amigos que puede tener un ser humano son 150. Para el resto, ten a mano la libreta.

... si tú te acuerdas de los demás, los demás se acordarán de ti...

✓ *Ponlo en práctica*

ESCUCHA MÁS

Tu tarea de hoy consiste en pasarte la siguiente conversación escuchando. No me refiero a que no digas nada, sino a que tu papel durante la conversación será hacer preguntas y animar a la otra persona a sincerarse contigo. Interésate por aquello que sea importante para él/ella. De este modo aprenderás muchas más cosas sobre los demás y es muy probable que también descubras algunas cosas sobre ti mismo.

SIGUE EN CONTACTO

En cuanto a la libreta que has empezado, para que te sea realmente útil deberás usarla todos los días. Confecciona una especie de directorio o base de datos con tus contactos y los detalles importantes que quieres tener presentes sobre ellos, aunque sean cosas tan simples como el nombre de sus hijos, su fecha de cumpleaños, etcétera. En el caso de los contactos relacionados con el trabajo, puedes pedirles una tarjeta y anotar la información en ella. Muchas veces sabes de antemano a quién vas a ver, por ejemplo, en la fiesta anual de fin de año de un amigo, así que asegúrate de echar un vistazo a la base de datos antes de ir.

DESCUBRE QUÉ COSAS TE MOTIVAN

“¿Estoy motivado! ¿Qué es lo que te motiva a ti? Porque no vas a ir a clase tan solo por ir a clase a escuchar a un profesor».

– Eric Thomas –

La mayor parte de lo que hacemos lo hacemos empujados por la necesidad de probar algo, algo que normalmente se remonta a cuando éramos jóvenes. Es posible que no seamos conscientes de la necesidad, pero está ahí, justo bajo la superficie.

Parece ser que las necesidades se originan de varias formas predecibles:

- Los hijos únicos y los hermanos mayores suelen manifestar una fuerte necesidad de sobresalir, de ganar a toda costa y de ser el centro de atención.
- Los hermanos pequeños suelen necesitar la aprobación y el apoyo de los padres, parecen menos ambiciosos y menos dispuestos a alejarse del nido.
- Algunos niños se sienten presionados por sus padres o maestros, son perfeccionistas y nunca paran quietos.
- Otros pueden haber vivido en la pobreza de niños, por lo que los regalos y la riqueza para ellos son una rareza y saben que el dinero no se puede despilfarrar.

Seguro que conoces a alguien que está tan ocupado enriqueciéndose a cualquier precio que se ha vuelto frío y solo piensa en el dinero; o a alguien que siempre hace el papel de «pobrecita» víctima y prefiere seguir con una relación dañina o un trabajo que odia en vez de arriesgarse y hacer algo al

respecto.

¿Qué experiencias de tu infancia te han convertido en la persona que eres hoy? No es fácil encontrar la respuesta a esta pregunta, pero es importante que reflexiones sobre ello. Las necesidades de la niñez pueden devorar tu verdadero yo, dejándote sin espacio para desarrollar la mejor versión de ti mismo.

Deja espacio para poder desarrollar la mejor versión de ti mismo.

✓ Ponlo en práctica

¿QUÉ ES LO QUE TE MOTIVA REALMENTE?

Concédete tiempo para reconocer y confesar por qué eres como eres. Piensa por qué te has vuelto ambicioso o tranquilo. ¿Tiene que ver con el lugar que ocupas en tu familia –si eres el hijo mayor, el pequeño o el del medio– o sigues necesitando que tus padres te den una palmadita en la espalda?

Da igual lo que te motive, mientras tengas los ojos bien abiertos. Descifra tus pautas de comportamiento y las razones que se ocultan tras ellas, en vez de echarle la culpa al pasado de cómo eres actualmente.

ABANDONA LAS MOTIVACIONES INÚTILES

Si estás contento con el rumbo que ha tomado tu vida, perfecto. Pero si no lo estás, analiza, empezando hoy mismo, cuál es realmente el problema y muéstrate dispuesto a cambiar tus motivaciones.

Tu pensamiento puede discurrir así:

- Achacas tu perfeccionismo a que tu progenitor era muy exigente, y como consecuencia siempre has trabajado más horas de las necesarias. Ahora que también tú eres padre, no obstante, la historia se repite y te enfadas con tus hijos por hacer los deberes deprisa y corriendo. Ha llegado el

momento de romper ese círculo vicioso y de que dejes de exigir la perfección, tanto a ti mismo como a los que te rodean.

- Eres esa clase de persona que no sabe decir «no» y que cada vez asume más responsabilidades. Crees que tiene que ver con el hecho de ser hijo único y de querer complacer siempre a tus padres. Pero de un tiempo a esta parte, en cuanto empiezas a sentir la presión, te preguntas hasta cuándo serás capaz de aguantar sin derrumbarte y quedarte completamente hecho polvo.

VALORA LO QUE TIENES

«Valora lo que tienes y deja de quejarte: aburres a los demás, no te hace ningún bien y no sirve de nada».

– Zig Ziglar –

La hierba del lado opuesto siempre te parecerá más verde. Hasta que empieces a valorar lo que tienes. Si siempre estás deseando algo mejor, ya sea un cargo o un bien material, solo conseguirás sentirte desdichado y ansioso.

El secreto está en sentirse agradecido por lo que tienes. Para un momento y dedícalo a apreciar de verdad lo que tienes. Lo más probable es que descubras que no *necesitas* nada más. ¿Cómo sienta darse cuenta de que ya tienes todo aquello que necesitas?

Eso no quiere decir que no debas intentar mejorar, pero debes aprender a sentirte agradecido por haber llegado hasta donde has llegado y por tener todo lo que tienes. ¿Si no eres capaz de sentirte agradecido por lo que tienes ahora, por qué crees que vas a sentirte agradecido por lo que tengas mañana?

No te compares con otras personas. A nadie le importan las notas de los hijos de tus vecinos o el tamaño de su televisor. Competir es como iniciar una carrera sin fin. Tú te cambias de coche; alguien se compra un coche mejor. Es tu turno, a menos que te olvides de todo el asunto, que es exactamente lo que debes hacer para romper el círculo vicioso.

No te compares con otras personas.

✓ *Ponlo en práctica*

ALÉGRATE POR LOS DEMÁS

Una buena forma de superar la envidia que se esconde tras lo de «la hierba del lado opuesto es más verde» es alegrándose por los éxitos de los demás. Acércate a esa amiga que acaba de conseguir un ascenso fantástico en su empresa y celébralo con ella. Cuando fomentas las emociones positivas, todo tu ser responde de forma positiva. Pruébalo hoy mismo en las redes sociales. En lugar de ignorar o dar un simple «like» al comentario de alguno de tus contactos, deja un comentario para felicitarle como Dios manda, de forma genuina y auténtica. En seguida notarás las ventajas de tu cambio de actitud.

LLENA TU VASO

Hace poco oí a alguien decir que lo importante no es si el vaso está medio lleno o medio vacío, sino que siempre puedes rellenarlo. Me pareció una forma fantástica de ver la vida.

Siéntate y confecciona una lista con lo que tienes, lo que has conseguido y vivido. Concéntrate en el líquido de tu vaso, en lugar de en el espacio vacío. Y deja de comparar el tamaño de tu vaso con el de los demás. Por cada persona que conoces que tiene más que tú, hay millones que tienen menos. El mundo está lleno de personas a las que les encantaría tener tu hierba verde.

Repasa tu lista y, una vez que estés en paz con lo que tienes, estarás preparado para planear lo que debes hacer a continuación, no movido por la envidia sino por tus propias metas positivas para vivir la vida al máximo.

HAZ LAS PACES CON TUS PADRES

«Ama a tus padres y trátalos con afecto. Porque tan solo los apreciarás de verdad cuando lo único que te quede de ellos sea una silla vacía».

– Anónimo –

No puedes vivir una vida saludable y exitosa si no estás en paz con tus padres. Ser padre es muy difícil. Es cierto que uno puede escoger a sus amigos pero no a sus padres; sin embargo, si tú también eres padre, sabrás que no es nada fácil serlo. No existen reglas mágicas ni un modo perfecto de educar a los hijos. Y si no eres padre, fíjate en mí y en la gente que tienes alrededor. Cuando seas capaz de apreciar lo que hicieron tus padres, con un poco de suerte podrás librarte de cualquier sentimiento negativo que todavía conserves.

Es importante aceptar que tus padres te conocen muy bien y te aman incondicionalmente, independientemente de lo que hagas o llegues a ser. Tus padres pueden ser tus mejores mentores y consejeros; pueden considerar tus problemas, tus miedos, tus anhelos y tus preocupaciones teniendo siempre en cuenta lo que es mejor para ti. Se les da muy bien identificar tus pautas de comportamiento y los temas recurrentes que quizás arrastras desde la infancia.

Si estás dispuesto a hacer las preguntas adecuadas y a escuchar, pueden ayudarte a recordar tus pautas de comportamiento en tu relación con los demás, con el trabajo y con el dinero, por ejemplo.

A los padres se les da muy bien identificar tus pautas de comportamiento y los temas recurrentes que quizás arrastras desde la infancia.

✓ *Ponlo en práctica*

ACLARA LAS COSAS

Déjate de tonterías y da a tus padres un respiro. Qué más da si piensas que fueron demasiado severos contigo o si te mintieron sobre algo importante. Perdónales.

A veces para poder tener una buena relación con tus padres es necesario aclarar las cosas. Hoy es el día indicado para hablar con ellos de eso que siempre has querido hablar pero que nunca has hablado.

En el caso de los padres, y en realidad de cualquiera que te importe, es indispensable no agobiarse por las tonterías ni sacar las cosas de quicio.

DEDÍCALES TIEMPO

Escucha teniendo en cuenta su punto de vista. ¿Les gustaría que los visitaras más a menudo, o que te quedarás más rato cuando lo haces? ¿Les gustaría oír tu voz más a menudo? Desde que mis hijos son mayores, me he dado cuenta de que todos los padres queremos que nuestros hijos nos dediquen más tiempo y atenciones. Todo nos parece poco.

No preguntes a tus padres «¿cuánto rato quieres que me quede o cada cuánto quieres que te llame?». Pregúntate cuánto tiempo y atención estás dispuesto a brindarles. No hay reglas. Hay personas que llaman a sus padres todos los días y otras una vez al mes. Tal vez sea mejor llamar con menos frecuencia pero tener conversaciones más profundas, que llamar brevemente todos los días y limitarte a preguntar «¿qué tal estás?». Descubre lo que te funciona a ti.

50

RÍETE MÁS

«La risa te conecta con la gente. Es casi imposible mantener las distancias o cualquier sentido de la jerarquía social cuando te estás descojonando de la risa. La risa es una fuerza para la democracia».

– John Cleese –

Reírte y sonreír puede salvarte la vida. Quizás te parezca un poco exagerado, pero varios estudios sobre los efectos de la risa revelan que es muy beneficiosa para la salud: disminuye la presión arterial, disminuye los niveles de cortisol (la hormona del estrés), libera endorfinas (hormonas de la felicidad) y aumenta los niveles de un importante anticuerpo que combate las bacterias y las infecciones respiratorias. Existe un estudio que incluso demuestra que el hecho de reír y sonreír de forma reiterada ayuda a quemar calorías.

Además, la risa es contagiosa. En YouTube puedes ver varios experimentos que se realizaron en el metro de Londres: una persona empieza a reírse descontroladamente sin parar. A los pocos minutos todos los que están a su alrededor empiezan a reírse sin saber siquiera de qué se ríe el desconocido. Los seres humanos nos sentimos atraídos por aquellos que parecen más felices y positivos que el resto.

En resumidas cuentas: reírte es bueno para ti y además hace que seas más popular. En serio, por el bien de tu salud, alegra esa cara.

... reírte es bueno para ti y además hace que seas más popular.

✓ *Ponlo en práctica*

LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO

Ha llegado el momento de aprender a reírte más. Si no sonríes lo suficiente, comprométete a cambiar.

- Aprende a mostrarte relajado y positivo con los demás. Cuando escuches a los demás, sonríe.
- Actúa de forma positiva incluso cuando no te sientas así por dentro.
- Haz cosas divertidas y entretenidas para escapar de la rutina diaria.
- Ve al cine a ver una comedia, léete un libro de chistes y trata de buscar momentos y experiencias divertidos.

Es importante que identifiques qué cosas te impiden ser feliz. Por tu propio bien, pasa menos tiempo con personas tristes y deprimentes, y no permitas que su energía y su actitud te hagan sentir mal.

SÉ POSITIVO INCLUSO CUANDO LOS OTROS NO LO SEAN

Sé un pilar de positividad para todos aquellos que te rodean. Si alguien está deprimido, sé el que le levanta el ánimo con tus risas y sonrisas.

No permitas que los convencionalismos te impidan mostrar tu felicidad. En los momentos de estrés, formales o en que se hace el silencio, a menudo necesitamos que alguien rompa el hielo para luego poder relajarnos, sonreír y reírnos.

SIGUE SIENDO ÚNICO

«Una nota de advertencia: jamás podremos alcanzar aquellas metas que proceden de la envidia. Mirar a tus amigos y desear lo que ellos tienen es una pérdida de energía absurda. Todos somos únicos, por lo que aquello que hace feliz a otro, a ti puede hacerte absolutamente desgraciado».

– Marcus Buckingham –

No hay dos personas iguales. Incluso los gemelos idénticos tienen cada uno su propia personalidad, sus deseos y sus ambiciones. Me encantan las palabras del escritor Jason Mason: «Naciste siendo un original, así que no mueras siendo una copia».

Es bueno, útil y necesario intentar encajar. Empezamos a hacerlo de niños en la escuela y en el entorno familiar, y seguimos haciéndolo durante la edad adulta. Ese deseo está presente en muchos ámbitos de nuestra vida adulta: nos comportamos como los demás en las reuniones y discusiones de trabajo, nos vestimos como los amigos, tenemos opiniones parecidas a nuestros colegas.

Pero de vez en cuando es importante diferenciarse, sobre todo cuando solo tratas de encajar para sentirte seguro y evitar que te cuestionen o te desafíen. Si quieres ser fiel a ti mismo, habrá muchos momentos en la vida en que, como dijo Sting deberás, «ser tú mismo, no importa lo que digan». La gente de éxito lo hace todo el tiempo. La clave está en conseguir un equilibrio entre conformarse y estar abierto a tus propios deseos, ambiciones, rasgos de personalidad y puntos fuertes.

Sé tú mismo, no importa lo que digan.

¿CUÁLES SON LOS RASGOS QUE TE HACEN ÚNICO?

Si yo fuera tu asesor, dedicaría algún tiempo a observarte a ti y a aquellos con los que vives, te relacionas o trabajas. ¿Qué crees que vería? ¿Qué combinación de ambiciones, deseos, experiencias, entorno y rasgos de personalidad te convierte en la persona que eres? Confecciona una lista con dos columnas; marca la primera si muestras de verdad un rasgo concreto y la segunda si escondes dicho rasgo. ¿Qué cosas escondes?

- ¿Te encantan los animales pero disimulas porque tus padres o tu pareja odian tener una mascota en casa?
- ¿Te gustaría vivir en el campo, en plena naturaleza, pero vives en el extrarradio para estar más cerca del trabajo?
- ¿Te gustaría viajar a algún lugar del planeta salvaje y virgen, pero siempre acabas contratando un viaje organizado con tus amigos?

Mira la lista y pregúntate: «¿En qué cosas no estoy siendo fiel a mí mismo? ¿Qué debo dejar de hacer y a quién debo dejar de imitar?».

DEJA DE PERSEGUIR LA SINGULARIDAD DE LOS DEMÁS

¿Por qué persigues los sueños de otros, qué tienen de malo los tuyos? Cada uno tiene sus propias necesidades, deseos y ambiciones, pero a menudo nos dejamos atrapar por los sueños de los demás sobre cómo vivir.

Comunicado urgente: no importa si no cumples las aspiraciones y expectativas de los otros. Dedicar tu tiempo y tus energías a perseguir las tuyas.

DUERME BIEN

«Tu vida es un reflejo de cómo duermes y tu forma de dormir un reflejo de cómo vives».

– Doctor Rafael Pelayo –

Según la Fundación Nacional del Sueño, somos los únicos mamíferos que retrasamos voluntariamente el sueño. Si fueras un delfín o un león, simplemente te dormirías cuando estuvieras cansado. Pero los seres humanos deciden trasnochar para leer, trabajar, jugar o cualquier otra cosa que no sea dormir.

La falta de sueño causa todo tipo de problemas. Pierdes agudeza mental, disminuye tu capacidad de concentración, estás de malhumor y te comportas de forma negativa. La falta prolongada de sueño puede ser muy perjudicial para tu salud: debilita tu sistema inmunológico, puede provocar problemas cardíacos, disminuye tu apetito sexual y aumenta el riesgo de sufrir diabetes.

Y no pienses que lo de quedarse en la cama hasta tarde los fines de semana sirve de algo. Según un investigador, el síndrome de los lunes por la mañana no es más que tu cuerpo luchando por vencer un suave jet lag: tu cuerpo de repente tiene que acostumbrarse a una pauta de sueño distinta tras quedarte holgazaneando en la cama el fin de semana. Pero entonces, si lo de recuperar las horas de sueño el fin de semana no sirve, ¿qué puedes hacer?

La falta de sueño causa todo tipo de problemas.

✓ *Ponlo en práctica*

NO TE LLEVES LAS PREOCUPACIONES A LA CAMA

Lo de consultar las cosas con la almohada no significa estar dándole vueltas hasta quedarte dormido. Significa que volverás a pensar en ello al día siguiente, cuando hayas descansado. Llevarte los correos, las preocupaciones o incluso las conferencias telefónicas a la cama tan solo te servirá para descansar poco y mal. Tu misión para hoy es desconectar del trabajo y los problemas familiares como mínimo una hora antes de irte a la cama. Antes de dormir, dispondrás de una hora para no hacer nada remotamente estresante. Dedícala a leer un libro, escuchar música, hacer algunos estiramientos o sentarte en el balcón y contemplar el cielo estrellado.

CUANDO SEA HORA DE DORMIR, DUERME

Si descansas bien por la noche, por la mañana estarás completamente despierto y lleno de energía para afrontar el día. Pon el móvil en silencio y haz todo lo que esté en tu mano para minimizar el ruido del tráfico y la luz: compra cortinas opacas, cierra las ventanas y si es necesario, cambia de habitación.

Por la mañana, concédete tiempo para desperezarte. Pon el despertador unos minutos antes y usa ese tiempo adicional para estirarte, beber un poco de agua y levantarte sin prisas.

SIGUE TU PROPIO CAMINO

«Si pudiéramos estar preparados y quedarnos callados lo suficiente, encontraríamos una compensación en cada decepción».

– Henry David Thoreau –

Mientras intentas encontrar tu propio camino en la vida, seguro que decepcionarás a más de una persona. Nunca te faltará gente bien intencionada, dispuesta a aconsejarte y decirte cómo debes ser, actuar y hacer las cosas:

- «Deberías estudiar allí porque tienen el mejor curso para ti».
- «No te compres una casa en esa parte de la ciudad».
- «No seas tonto y dimite ahora mismo; tus perspectivas profesionales son muy buenas».

A veces tiene sentido pedir consejo, pero muchas veces los consejos bienintencionados se basan en las aspiraciones y las experiencias de otros y no en la clara comprensión de las tuyas. No te sorprendas si la mejor forma de avanzar es despreciando sus consejos, aunque te los hayan dado tus seres más queridos.

Si ignoras el consejo de alguien, ese alguien puede ofenderse. Lo cierto es que si eres sincero y fiel a ti mismo, siempre defraudarás a alguien. Pero si alguien te quiere y se preocupa por ti de verdad, no permitirá que dicha decepción dure demasiado. Habla con ellos e intenta que comprendan y acepten tus decisiones. Inspírate en las palabras del doctor Seuss: «Sé quien eres y di lo que piensas; a aquellos a los que les moleste, no importan y a aquellos que importan no les molestará».

... si eres sincero y fiel a ti mismo, siempre defraudarás a alguien.

✓ *Ponlo en práctica*

LA CULPABILIDAD: OLVÍDATE DE ELLA

Sentirte culpable por haber hecho justo lo contrario de lo que te ha sugerido alguien que te importa es normal. A la mayoría de nosotros nos gusta complacer a los demás y a veces cuesta mantenerse firme cuando tienes un familiar que no para de decirte «escoge A», cuando tú en realidad quieres escoger B. Acepta el sentimiento de culpa. Si te ayuda, habla de ello con la persona a la que crees haber defraudado. Explícale por qué has tomado la decisión que has tomado.

Cuando decepciones a alguien, reflexiona sobre qué puedes aprender de esa situación. Muchas veces nos hacemos una idea equivocada o exagerada: es posible que el otro no esté tan decepcionado como tú crees, incluso es posible que se sienta orgulloso de que vayas en contra de la mayoría y hayas sido capaz de encontrar tu propio camino.

Si al final resulta que habría sido mejor que siguieras los consejos de otro, sé fuerte. Estate preparado para oír eso de «ya te lo dije». Todos cometemos errores. Aprende de lo sucedido y sigue adelante.

HAY PERSONAS QUE NUNCA ESTÁN CONTENTAS

Hay personas a las que es imposible complacer. Hagas lo que hagas se comportan como si siempre las decepcionaras. En ese caso lo único que puedes hacer es aprender a vivir con ello. Si la situación se vuelve insoportable, pasa menos tiempo en su compañía y deja de contarles tus planes, tus sueños y tus metas.

APUESTA POR LA SENCILLEZ

«Cualquier tonto inteligente puede hacer que las cosas sean más grandes, más complejas y más violentas. Hace falta un toque de genialidad... y mucho valor para ir en dirección contraria»

– E. F. Schumacher –

En el mundo que vivimos lo normal es andar siempre ocupado y de un lado para otro, y se espera que tengamos ideas, razonamientos y opiniones sobre todo. Nuestra mente nos lleva a pensar que la vida es más complicada de lo que realmente debería ser. Confucio lo supo expresar muy bien: «La vida es muy simple pero nosotros insistimos en hacerla complicada».

Puede resultar un tanto violento no estar ocupado ni estar al tanto de todo lo que ocurre. Así que seguimos llenando los días con cosas que hacer y metas que alcanzar generando una ocupación frenética y complicando las cosas para llenar cualquier vacío. A la pregunta de si tienen mucho jaleo en el trabajo, son muy pocos los que contestan «no, para nada».

Pero a la vez, cuando planeamos las vacaciones soñamos con tumbarnos a la bartola y no pensar en nada. Es una pena que reservemos la vida sencilla tan solo para las dos semanas al año que pasamos de vacaciones en la playa.

La gente que triunfa apuesta por la sencillez, pero no es una apuesta nada fácil. Hay que tener valor para encontrar soluciones simples y para aligerar tu tiempo, tus obligaciones y tu vida.

La gente que triunfa apuesta por la sencillez.

SIMPLIFICA TUS OBLIGACIONES

Lo de «no te compliques la vida, tonto» me parece un consejo fantástico. Hagas lo que hagas y digas lo que digas, tú pregúntate siempre: «¿Lo estoy haciendo lo más sencillo posible? ¿Es lo suficientemente claro, sincero y directo?».

La forma más fácil de simplificar las conversaciones, los compromisos y las obligaciones para con los demás es siendo cien por cien sincero y prometiendo solo aquello que realmente pienses hacer. Gracias a esta sencilla técnica erradicarás de raíz las promesas incumplidas, los retrasos, los malentendidos y las polémicas.

ALIGERA TU VIDA

Piénsatelo dos veces antes de adquirir algo nuevo y, si te compras algo, regala otra cosa. Intenta desprenderte de las cosas poco a poco. Ves habitación por habitación. Intenta dejar espacios vacíos. Consigue tener cajones sin papeles, estanterías libres de cachivaches, etcétera.



NO LO DEJES PARA MAÑANA

«La vida pende de un hilo muy fino y el cáncer de nuestro tiempo es la autocomplacencia. Si piensas hacer algo, hazlo ahora. Mañana puede ser demasiado tarde».

– Pete Goss –

Las excusas y las demoras son las principales razones que nos impiden triunfar. Si quieres fracasar en algún ámbito de la vida, empieza por dejar para mañana lo que tienes que hacer hoy.

Muchos de los jefes a los que asesoro tienen problemas con la indecisión, así que dedicamos tiempo a analizar cosas como «¿por qué no empiezas ahora?» y «¿si no lo haces ahora, cuál será el precio que tendrás que pagar?». La pregunta sobre el precio que tendrás que pagar por no empezar ya es clave. Si ahora no dedicas tiempo a una tarea importante, cuando por fin empieces a lo mejor se te hace una montaña, ya que para entonces ya tendrás otras tareas nuevas más urgentes a las que dedicarte. Esto también vale para casa, la escuela y tu vida social.

Retrasar una conversación importante puede destrozar una relación. ¿Estás demorando pedir perdón por un error que has cometido?

A lo mejor te parece que no empezar hoy mismo con el régimen o a hacer ejercicio puede no tener importancia. ¿Pero qué pasa si tampoco empiezas mañana, ni el otro?

Christopher Parker lo explicaba muy bien cuando decía que la indecisión era como una tarjeta de crédito: es muy divertida hasta que te llega la factura.

Si quieres fracasar en algún ámbito de la vida, empieza por dejar para mañana lo que tienes que hacer hoy.

✓ Ponlo en práctica

SÉ SINCERO CONTIGO MISMO

Pregúntate qué es lo que te impide hacer algo:

- ¿Es pereza por tu parte o haces las cosas en el último momento solo cuando te encuentras entre la espada y la pared?
- ¿No piensas que el cometido sea importante y por eso no te sientes lo suficientemente motivado para empezar?
- ¿No tienes claro cómo llevar a cabo la tarea o qué hacer?
- ¿Te da miedo fracasar y la vergüenza que ello te haría sentir?

VES PASO A PASO

- Hoy oblígate a empezar algo que has estado posponiendo.
- Divide la tarea en subtareas más pequeñas que te parezcan viables; incluso las tareas más colosales pueden subdividirse en una serie de pequeños pasos.
- Decide cuántos pasos puedes llevar a cabo hoy.
- Fíjate una meta para mañana y para pasado mañana.
- Empieza.

SI TIENES DUDAS...

Sea cual sea tu razonamiento para aplazarlo, pregúntate qué es peor:

- ¿Enfrentarse con la molestia, la angustia y el estrés momentáneos que conlleva afrontar la situación y empezar, o

- enfrentarse con las consecuencias que conlleva aplazar algo, entre ellas la repercusión que ello pueda tener sobre tu reputación, tu credibilidad y tu formalidad, y sobre otros que esperan que tú hagas algo?

Dicho de otro modo, ¿vale realmente la pena posponer para mañana lo que puedes hacer hoy? Si no lo tienes claro, empieza hoy.

ANTEPÓN LAS EXPERIENCIAS A LAS COSAS MATERIALES

«Adquiere experiencias, no bienes materiales. Invertir en experiencias te hará más feliz que invertir en cosas. Las cosas se rompen y se pasan de moda. Las experiencias mejoran cada vez que hablas de ellas».

– Jean Chatzky –

¿ De qué te acuerdas más, de tus vacaciones favoritas o del dispositivo máspreciado que te has comprado nunca? Lo más probable es que te acuerdes más de tus vacaciones. Un estudio revolucionario llevado a cabo por Thomas Glovich en la Universidad de Cornell, deja muy claro que las experiencias proporcionan una felicidad y una satisfacción más duraderas que los bienes materiales.

Cosas como hacer una escapada, visitar un museo o asistir a clase pueden aumentar de forma significativa tu grado de satisfacción con la vida, tu sensación de plenitud, bienestar y sabiduría. Curiosamente, aunque la experiencia salga mal, conservamos recuerdos y sentimientos positivos: aunque en tu viaje a Grecia te pierdan el equipaje, aunque sufras un terrible dolor de estómago estando en Francia de vacaciones, o vayas a ver un musical a Broadway y no te guste nada. Conservamos todos esos recuerdos para siempre.

Cuando nos compramos algo, en cambio, experimentamos tan solo satisfacción a corto plazo. Pero ¿conservas un sentimiento positivo cuando algo que has comprado se estropea? Y lo que es peor, las cosas se quedan obsoletas y transcurridas unas cuantas semanas o unos meses sale una marca

o un modelo mejor.

Hace poco leí una frase anónima preciosa que resume muy bien la importancia de vivir experiencias: todavía no he oído a nadie decir «Me arrepiento de haberme gastado el dinero en ese viaje épico que me cambió la vida».

Las experiencias proporcionan una felicidad y una satisfacción duraderas.

✓ Ponlo en práctica

VIVE EXPERIENCIAS DE TODO TIPO

Existen dos tipos de experiencias:

- 1 Aquellas en las que participas, como hacer una obra de caridad o trabajar como voluntario, practicar un deporte, realizar alguna actividad artística o una obra de teatro, salir de excursión, hacer un curso de cocina o de escritura.
- 2 Aquellas en las que observas y disfrutas, como ir al teatro, o visitar un palacio o un museo.

Siempre que puedas intenta incluir experiencias de los dos tipos. No permitas que el dinero te impida vivir experiencias en ningún momento de tu vida. Recuerda que hay muchos museos y exposiciones que son gratuitos, como también lo es pasear por una ciudad que no conocías o por el campo.

¿Por qué no dedicas tus próximas vacaciones a hacer algo realmente enriquecedor, como trabajar como voluntario para alguna obra benéfica o hacer un curso de idiomas?

OLVÍDATE DE LA CÁMARA

Usa la cámara digital para capturar cosas concretas, pero no te pases el día entero viéndolo todo a través del objetivo. Si estás sentado en una colina

contemplando la Acrópolis, pues estás sentado en la colina contemplando la Acrópolis. Disfruta de las vistas en directo. Las fotos te permitirán revivirlo y es divertido compartirlas, pero si vives la experiencia, se te quedará grabada en la memoria para siempre; eso no se consigue con una foto. Haz unas cuantas fotografías y luego guarda la cámara.

FÍJATE METAS CLARAS POR ESCRITO

«Si tienes un objetivo, anótalo. Si no lo anotas, lo que tienes no es un objetivo, sino un deseo».

– Steve Maraboli –

El sueño más improbable puede convertirse en realidad si tienes claro el objetivo y lo pones por escrito. En 1961, el presidente de Estados Unidos John F. Kennedy expresó su deseo de que el hombre pisara la Luna antes de que finalizara dicha década. Se convirtió en el objetivo escrito de la NASA y todo el mundo sabe lo que ocurrió. En julio de 1969, cinco meses antes de que expirara el plazo que había fijado, Neil Armstrong pisó por primera vez la Luna.

¿Cuándo fue la última vez que te fijaste una meta y la pusiste por escrito, convirtiendo tu sueño de «ir a la Luna» en algo factible? El hecho de poner por escrito tus objetivos aumenta enormemente las probabilidades de conseguirlos. Así lo confirman numerosos estudios, entre ellos uno realizado por la Universidad Dominicana de California según el cual el índice de éxito aumenta en un 42% cuando las metas se ponen por escrito.

No basta con anotar un sueño y decir que es una meta. Debes añadir tantos detalles como te sea posible, ya que ello te ayudará de varias formas:

- Te obliga a tener claro qué es lo que realmente deseas conseguir.
- Te ayuda a no olvidar tus metas.
- Demuestran que puedes desarrollar planes de actuación que te motivarán a trabajar por conseguirlos.

Poner por escrito que quieres graduarte como contable en menos de 18 meses, aprobar todos los exámenes a la primera y convertirte en director financiero en menos de tres años dentro de tu empresa, resulta mucho más útil que limitarte a decir que te encantaría llegar a ser director financiero algún día.

Los sueños pueden convertirse en realidad si tienes claro el objetivo y lo pones por escrito.

✓ Ponlo en práctica

ANOTA TUS METAS EN UN DIARIO

A Richard Branson le encanta poner por escrito sus objetivos. En una entrada de blog con sus propósitos para el año 2016, aconsejaba a los lectores llevar siempre consigo una libreta para recoger todas sus ideas y objetivos. Muchos de los triunfos de Richard no habrían tenido lugar si no hubiera sido tan amigo de anotar todas sus metas.

Así que ponlas por escrito. Empieza hoy mismo: anota o teclea distintas cosas que desees conseguir y hacer. Reúnelas en un diario, en tu móvil o en fichas. No importa dónde las anotes, lo importante es que hagas el esfuerzo de anotarlas.

Al principio las metas que has anotado igual parecen sueños poco factibles («Me gustaría vivir en una casa grande», «Quiero jubilarme pronto», «No quiero enfermar»). No pasa nada. No son más que un primer borrador. Detalla cada una de las metas preguntándote lo siguiente:

- ¿Es lo suficientemente específica y clara?
- ¿Se puede medir para saber cuándo la has logrado?
- ¿Es alcanzable y, si no lo es, cómo podrías hacer que lo fuera?
- ¿Es realista y pertinente teniendo en cuenta tu vida y tus circunstancias?

- ¿Está acotada en el tiempo, de manera que tenga una fecha límite clara?

Haz varias copias de la lista con tus objetivos para poder consultarlos más adelante. Pueden servirte de pilar o brújula. Puedes actualizarlos o cambiarlos cuando quieras, pero antes reflexiona sobre lo que la versión más joven de ti había escrito. Quizás te sorprenda descubrir que tus objetivos pasados son igual de relevantes hoy que cuando los anotaste.

También es buena idea fijarse metas con otras personas, como por ejemplo tu pareja, tus hijos o algún compañero de trabajo. Podéis anotarlas y discutir las conjuntamente, para ayudaros mutuamente a conseguirlas. Comparte algunas de las metas que te habías fijado, pero solo con personas de las que te fíes o que te gustaría que te ofrecieran su apoyo y algún que otro consejo.

CONCÉNTRATE BIEN EN LO QUE LEES

«Cómo me han llevado hasta tierras inexploradas, y cuánto se ha enriquecido mi vida, gracias a unas cuantas palabras impresas en una hoja... Un libro puede tener 560 páginas, pero en solo tres puede cambiar por completo la vida del lector».

– Eموke B. Racz –

Según las estadísticas del Centro de Investigaciones Pew y el gobierno británico, tan solo el 55% de los americanos y el 65% de los británicos leen libros por placer. Me cuesta imaginar que alguien que decide voluntariamente no leer llegue a triunfar realmente en la vida. Leer amplía tu conocimiento y tu comprensión de la vida y de ti mismo. Oscar Wilde lo resumió muy bien cuando dijo que es lo que lees cuando no tienes por qué hacerlo lo que determina lo que serás cuando puedas evitarlo.

No importa si lo que lees son novelas o no. Es bueno leer historias largas de vez en cuando, pero también sirve leer relatos breves, periódicos, revistas y blogs. Lo importante es que busques lecturas que alimenten tu mente y tu alma, que te sirvan de fuente de inspiración y te ayuden a tener pensamientos, ideas e información edificantes. Leer te ayuda a descubrir un enorme abanico de posibilidades a través de las experiencias vividas por otros, tanto reales como inventadas, te proporciona nuevos puntos de vista desde los que considerar tu propia vida.

Si lees cosas relacionadas con tu campo de estudio o tu trabajo podrás tener conversaciones y discusiones más profundas con los demás, y te ayudará a estar al día de los últimos pensamientos e ideas. Y eso a su vez te permitirá participar de una forma más plena en la toma de decisiones y en las reuniones creativas.

... leer te permite comprender mejor las cosas.

✓ Ponlo en práctica

PROFUNDIZA MÁS

Evita leer las cosas por encima y analizarlas rápidamente. Es lo que suele ocurrir cuando usas tu smartphone para navegar por artículos o páginas de noticias de las redes sociales. Léete una revista o un libro entero. Al leer algo en su totalidad le das tiempo a tu mente para asimilar y reflexionar sobre lo que has leído.

PERSONALIZA TU LECTURA

Lee cosas que se ajusten a tus gustos personales, tus intereses y tus aficiones. No seas perezoso ni te limites a comprar en la sección de bestsellers. Si quieres destacar y triunfar de verdad, debes estar dispuesto a seguir un camino distinto. Tu reto de hoy es pasearte sin rumbo fijo por una librería y ver qué libros atraen tu atención. El escritor Haruki Murakami lo expresó muy bien cuando dijo que, si solo lees los libros que todo el mundo lee, solo podrás pensar lo que piensa todo el mundo.

APÚNTATE A UN TALLER DE LECTURA O DE DEBATE

Júntate con lectores que tengan tus mismos gustos y analizad los libros juntos. Podéis leer lo último que se ha publicado o centraros en una categoría específica de no ficción, como naturaleza, negocios o astronomía.

PASA DE LEER A ESCRIBIR

Por último, si piensas que tienes algo que decir, dedícate a escribir. Convierte tus propias ideas, historias o teorías en entradas de blog, artículos o en un libro. Escribe esa novela que llevas años soñando escribir o que se te acaba de ocurrir en la ducha. Publícala tú mismo o busca un editor; a lo

mejor hasta descubres que te encanta y consigues hacerte un poco famoso.



CÚRTETE

«No te tomes las cosas como algo personal. Nada de lo que hacen los demás es debido a ti. Lo que los demás dicen y hacen no es más que una proyección de su propia realidad, de su propio sueño. Si eres inmune a las opiniones y acciones de los demás, dejarás de ser víctima de sufrimientos innecesarios».

– Miguel Ruiz –

Si eres de los que se ofenden fácilmente, tendrás que esforzarte mucho para llegar a triunfar. La cuestión es que hace falta estar un poco curtido para superar el día a día porque, sin querer o intencionadamente, la gente puede hacerte bastante daño. Pueden olvidarse de incluirte en la lista de invitados, ignorarte si te ven por la calle o meter la pata dejando caer cosas como «¿Estás más gordita, no?».

No es fácil mantener la compostura ante este tipo de cosas. Si te tomas todo lo que se dice y se hace de forma personal, te acabarás quedando sin amigos. Debes tener presente que lo que la gente hace o dice tiene más que ver con ellos mismos que contigo. La cita que aparece más arriba lo explica mejor que yo: lo que decimos y hacemos es un reflejo de nosotros mismos: trasladamos nuestros propios sentimientos y creencias a la gente que tenemos alrededor.

Cuando alguien está en paz consigo mismo, suele notarse en su forma de interactuar y tratar a los demás. Normalmente se muestra empático, tranquilo y comprensivo. En cambio, aquellos que están enfadados o a disgusto con su vida, suelen relacionarse con los demás de un modo frío y agresivo.

Así pues, la próxima vez que algo te hiera, en lugar de ofenderte siente lástima por el que te ha herido.

Es mejor sentir lástima que ofenderse.

✓ Ponlo en práctica

COMO QUIEN OYE LLOVER

Si alguien te ofende, tanto si lo hace de forma intencionada como si no, intenta no demostrar lo que sientes. Con un poco de suerte, no tendrás ocasión de practicarlo hoy, pero tu cometido, para estar preparado cuando eso ocurra, es acostumbrarte conscientemente a no contestar cuando te ofendan. Tu reacción a partir de ahora debe ser:

- 1 Contar hasta diez.
- 2 Sonreír.
- 3 Marcharte.

Para ti debe ser como quien oye llover. Déjalo correr sin perder la calma y sigue adelante con tu vida. No olvides que alguien te ha ofendido, pero no permitas que se note que lo ha hecho.

A VECES ES NECESARIO DECIR LO QUE PIENSAS

Habrán ocasiones en las que no te quede más remedio que responder; si alguien ha ofendido a los que te rodean, a tu equipo en el trabajo o a tu familia. Llegado el caso, reacciona con tranquilidad y de forma adulta, límitate a expresar lo que ves o oyes. Pídele al otro que te aclare la situación y si pretendía ofenderte y ser desagradable o no. Si fuera necesario, dile que te pida disculpas.

ALÉJATE DE LA GENTE TÓXICA

No puedes controlar lo que hacen o dicen los demás, pero puedes alejarte de ellos. Debes estar dispuesto a conceder el beneficio de la duda o a hablar las cosas tranquilamente, pero también a alejarte de aquellos que te

ofendan de forma reincidente.



SÉ GENEROSO

«Está claro que darías tu vida por tus hijos, o que les darías la última galleta del plato. Pero para mí, en la vida el truco está en extender ese sentido de la generosidad a tus familiares, todos tus allegados y tus vecinos, tu localidad y más allá».

– Tom Stoppard –

Los estudios confirman que casi todo el mundo dedica parte de su tiempo, gratis o a cambio de dinero, a los menos afortunados. Felicítate: según las estadísticas, es muy probable que seas una persona generosa.

Pero si hoy en día lo normal es ser generoso, ¿cuál será el siguiente paso? La verdadera generosidad no consiste en dar un par de monedas a un vagabundo; es pararse a hablar con él, preguntarle cómo se encuentra e intentar comprender su situación, tal vez ofreciéndote a comprarle algo de comida u ofreciéndole algún otro tipo de ayuda. De vez en cuando algún vídeo en el que aparece alguien que ha perdido literalmente hasta la camisa para ayudar a alguna persona sin hogar se hace viral en YouTube. Eso sí que es triunfar de verdad: ser la persona que da sin pensar en sí misma para ayudar a otros.

La generosidad no tiene que ver únicamente con el dinero y el tiempo. Acordarse de darle las gracias a los demás, escribir un informe o una reseña entusiasta cuando no tienes por qué hacerlo, esas son la clase de cosas que distingue a la gente verdaderamente generosa. Y hacerlo sin esperar nada a cambio, además. La verdadera generosidad no espera ni reclama nada a cambio. Como dijo John Bunyan: «No habrás vivido hasta que no hayas hecho algo por alguien que no puede devolverte el favor».

Eso sí que es triunfar de verdad: ser la persona que da sin pensar en sí misma para

✓ *Ponlo en práctica*

EMPIEZA CON PEQUEÑOS DETALLES

Busca formas de ser generoso. Haz todo lo que esté en tu mano por hacer esas pequeñas cosas que son incluso más valiosas por inesperadas:

- Cede tu asiento en el autobús.
- Llama a tu pareja y dile que has organizado una escapada de fin de semana (no te olvides de organizarla).
- Ofrécete para cuidar de la casa de tus vecinos y dar de comer al gato mientras están de vacaciones.
- Sal pronto del trabajo para poder ver el partido de fútbol o el festival de baile de tus hijos.
- No olvides el cumpleaños de tus compañeros de trabajo y sorpréndeles organizando una fiesta de cumpleaños sorpresa.
- Ayuda a los compañeros que tengan problemas con el trabajo o necesiten que alguien les eche una mano.

AGRADECE LA GENEROSIDAD DE LOS DEMÁS

Cuando veas que alguien es agradable y generoso, que actúa como un héroe anónimo que no espera nada a cambio, dale las gracias. Basta con que te acerques y le agradezcas lo que ha hecho. También puedes darle las gracias públicamente, mencionando su nombre o no. Yo a veces lo hago a través de las redes sociales publicando comentarios como «Hoy he visto al dueño de una cafetería del centro dando café y bollos a un par de sin techo. Un gesto de lo más generoso por parte de un héroe anónimo». Te reto a compartir el próximo gesto de generosidad que veas en el día de hoy.

COME Y BEBE BIEN

«La única forma de mantenerte sano es comiendo lo que no quieres, bebiendo lo que no te gusta y haciendo lo que preferirías no hacer».

– Mark Twain –

Las cosas no van del todo bien en cuestión de comida y bebida. Muchas personas tienen problemas con la comida y el alcohol. En Occidente cada vez hay más casos de obesidad, trastornos alimenticios y diabetes. La gente recurre a las soluciones rápidas y baratas, por lo que cada vez se consume más comida basura y preparada. Es difícil sentir que estás triunfando en la vida si padeces diabetes, problemas cardíacos o un cáncer de colon.

El problema reside en que cuesta mucho saber que creer o hacer ya que hay muchísima información contradictoria por ahí. Hay muchos estudios que nos dicen qué es y qué no es sano, pero dicha información, ya sea sobre la cafeína, las proteínas o el vino tinto, parece cambiar de una semana a otra.

Si todavía eres joven y despreocupado, ¿acaso importa? Pues bien, hay una cosa que está clara, si te hinchas a tomar bebidas azucaradas, comida basura, platos preparados y alcohol, con el tiempo acabará pasándote factura. La mayoría estará de acuerdo al menos en lo siguiente: envejecerás más rápido, tu sistema inmunológico se debilitará y morirás antes que si te cuidas.

Siempre habrá personas que prefieran la recompensa inmediata del consumo despreocupado que la gratificación a largo plazo de tener una vida más saludable y longeva. No escojas a la ligera: no dispondrás de una segunda oportunidad.

Es difícil sentir que estás triunfando en la vida si padeces diabetes, problemas cardíacos o un cáncer de colon.

✓ Ponlo en práctica

LAS COSAS CON MODERACIÓN

Doy por sentado que es muy difícil comer y beber únicamente lo que es sano. El secreto está en tomar de todo, pero con moderación. Si es posible, evita los alimentos y las bebidas que son claramente perjudiciales o tómalos solo cuando salgas por ahí. En casa, evita los productos grasos y azucarados.

Tomes lo que tomes, no consumas mucho de una misma cosa y elimina por completo los excesos, ya que pueden ser muy nocivos para tu salud. Lo ideal es que con el tiempo cada vez haya menos diferencia entre lo que se te antoja y lo que tu cuerpo realmente necesita.

ADOPTA ALGUNOS HÁBITOS NUEVOS

Antes de que el médico te diagnostique algo como intolerancia al gluten o a la lactosa, o incluso diabetes, adopta conscientemente algunos hábitos saludables relacionados con la comida y la bebida. Si sigues las estrategias siguientes no te costará demasiado:

- Bebe agua nada más levantarte.
- Desayuna siempre.
- Come fruta fresca o frutos secos cuando sientas la necesidad de picar algo entre horas.
- No te eches azúcar en las bebidas calientes.
- Si te ofrecen repetir, di «no».
- Cena más pronto, para que tu cuerpo tenga tiempo de digerir la comida antes de que te vayas a la cama.

- Reduce el número de malos hábitos: por ejemplo, introduce una regla que diga que solo puedes tomar vino y chocolate los fines de semana.
- Suprime o disminuye el consumo de carne y productos lácteos: intenta ser parcialmente vegetariano o vegano.

BUSCA Y GENERA ARMONÍA

«Si la vida no va de ser humanos y vivir en armonía, entonces no sé de qué va».

– Orlando Bloom –

Tú escribes tu propia vida. Es como si fueras una pieza musical y todos los que tienes cerca pudieran decir si sueñas de forma armoniosa o no. ¡Cuando desafinas puede resultar tan desagradable que los demás desearán taparse los oídos! Debes estar en armonía contigo mismo, con los demás y con el mundo en general.

Cuando estás en armonía contigo mismo, hay cuatro cosas que van al unísono: lo que haces, lo que piensas, lo que dices y lo que sientes. En esas ocasiones, las cosas fluyen sin nerviosismo, estrés o tensiones. De algún modo todas las piezas encajan y sientes menos ansiedad, menos estrés, menos malestar y menos sentimiento de culpa.

Estar en armonía con los demás tiene que ver con ser sincero, con cumplir lo que prometes, con ser abierto, de confianza y agradable. Lo contrario serían promesas rotas, confrontación, malentendidos y falta de autenticidad.

El hecho de estar en armonía con el resto del mundo puede manifestarse de distintas formas, por ejemplo viviendo de forma sostenible y respetando la naturaleza, en vez de destruyéndola. A lo mejor colaboras para impedir que conviertan una reserva natural en un polígono industrial o ayudas a un grupo de refugiados que están siendo acogidos en tu zona.

No es fácil estar en paz con las cosas y las personas que nos rodean si no estamos en paz con nosotros mismos. Como dijo Marco Aurelio, filósofo y emperador romano, «Aquel que está en armonía consigo mismo, vive en armonía con el universo».

Por desgracia, hay muchas personas que no tienen una vida armoniosa.

Tú escribes tu propia vida.

✓ Ponlo en práctica

SIÉNTETE EN ARMONÍA

Mi consejo es muy simple: debe haber armonía entre lo que dices, lo que piensas, lo que sientes y lo que haces.

- Si quieres perder peso, ponte a régimen y haz ejercicio.
- Si has prometido a alguien que le ayudarías, no te olvides de hacerlo.
- Si estás triste y deprimido, deja de comportarte como si estuvieras perfectamente.
- Si consideras que alguien está siendo desagradable y rudo contigo, deja de fingir que todo va bien entre los dos.
- Si no quieres dejar de fumar, deja de comportarte como si quisieras: a menos que quieras de verdad, no funcionará.

¡No digas una cosa, sientas otra, pienses otra distinta y hagas justo lo contrario!

VALE LA PENA

En realidad, es una de las cosas más difíciles de conseguir, así que necesitarás la ayuda de los 100 capítulos de este libro para lograrlo. A corto plazo te resultará estresante y difícil. Cuando digas lo que realmente piensas o sientes, o cuando dejes de hacer algo que ya no quieres seguir haciendo, es probable que disgustes a otras personas.

La ventaja a largo plazo es que te volverás más auténtico y sincero. Es posible que algunas personas se alejen de ti. Pero probablemente tus

amistades y relaciones serán más sinceras y abiertas.

LLEGA PRONTO A CASA

«El éxito no es lo mismo para el que trabaja duro que para el que trabaja de forma inteligente».

– Jacob Morgan –

En una encuesta mundial realizada en 2014 por Ernst & Young, uno de cada tres trabajadores afirmaba que en los últimos cinco años le costaba más compaginar su vida personal y su vida profesional. Muchas de las personas a las que asesoro se quejan de que salen muy tarde del trabajo. Las políticas para ahorrar costes, y de reestructuración y optimización, han provocado que muchos de nosotros tengamos que asumir más trabajo a pesar de contar con menos compañeros. ¿Cómo vas a llegar a tiempo para cenar si tienes que hacer el doble de trabajo?

Ante este aumento de la carga de trabajo puedes hacer dos cosas:

- 1 negarte e intentar que se lo asignen a otros o dejarlo sin hacer, o
- 2 trabajar horas extras.

Si te niegas a realizar el trabajo extra, te arriesgas a ser el primero en saltar en la próxima reestructuración de plantilla.

Y también hay que tener en cuenta la presión de los compañeros. Es fácil que te sientas obligado a quedarte más horas en el trabajo, incluso si no hay nada realmente urgente que hacer, porque no quieres ser el primero en ponerse el abrigo y marcharse.

Lo ideal es poder realizarlo todo dentro de tus horas de trabajo, de modo que las horas extras sean la excepción, no la regla. Eso es posible y en este capítulo aprenderás cómo. Por desgracia, hay muchas personas que no tienen una vida armoniosa.

Lo ideal es poder realizarlo todo dentro de tus horas de trabajo.

✓ Ponlo en práctica

TRABAJA DE FORMA INTELIGENTE

El secreto está en trabajar de forma inteligente. Eso no significa trabajar el doble de rápido o hacerlo todo deprisa y corriendo. Consiste en hacer lo que hay que hacer del modo más productivo, creativo y eficiente posible:

- Comunica tus intenciones a los demás. Si tienes que irte de la oficina a las 5.30 de la tarde, díselo a tus compañeros. Así les animarás sutilmente a hacer lo mismo.
- Planifica bien la jornada decidiendo qué cosas debes terminar hoy, cómo vas a hacerlas y quién va a encargarse de qué.
- Aprende a delegar el trabajo (también a tu jefe) y a rechazar aquellas peticiones y tareas que sepas que no son importantes o que no son tu especialidad. Aquí el criterio es clave: a veces deberás aceptar peticiones suplementarias y hacer un esfuerzo adicional.
- Deja de malgastar el tiempo dudando o haciendo tareas poco importantes. Si hay una hora al día en la que no eres productivo luego no podrás quejarte de que todos los días sales una hora tarde del trabajo.
- Imagínate que eres la persona más perezosa del mundo. La gente perezosa es fantástica porque siempre encuentra la manera más fácil de hacer las cosas. Bill Gates dijo que a él le gustaba contratar a gente perezosa precisamente por eso. ¿Así que, cómo abordaría una persona perezosa tu lista de cosas por hacer?
- Anima a tus compañeros a trabajar de forma inteligente. Todos saldréis ganando, porque si todo el mundo trabaja de forma inteligente, se creará un entorno de trabajo inteligente.

Deja el trabajo allí donde debe estar: en el trabajo. Eso incluye todas esas preocupaciones, presiones y problemas que no puedes quitarte de la cabeza.

SIGUE TRABAJANDO MIENTRAS PUEDAS

«De hecho parece que la segunda mitad de la vida de un hombre está hecha únicamente de los hábitos adquiridos en la primera mitad».

– Fyodor Dostoyevsky –

La jubilación puede matarte. Según un estudio realizado por el economista suizo Josef Zweimüller, por cada año que te jubilas antes de tiempo tus esperanzas de vida se reducen en dos meses. Si te estás dejando todo lo bueno para cuando te retires, piensa que a lo mejor cuando llegue el momento será demasiado tarde. Intenta llevar una vida menos estresante, más relajada y más saludable ahora para poder seguir disfrutando de ella cuando te jubiles.

Hay un precioso proverbio francés que dice que pasamos la primera mitad de nuestra vida deseando que llegue la segunda y la segunda lamentándonos de la primera. Creo que la clave está en nuestras expectativas. Hace poco estuve con un grupo de jubilados y les pregunté qué consejo se darían a sí mismos si volvieran a ser jóvenes para asegurarse de tener la mejor vida posible tras jubilarse. Las tres respuestas que más se repitieron fueron:

- Consérvate bien haciendo ejercicio y comiendo y bebiendo de forma sensata.
- Viaja más y no te dejes demasiadas cosas para hacer cuando te jubiles. Es mejor tener buenos recuerdos de mayor que deseos incumplidos de joven.
- No tengas prisa por jubilarte, hazlo de forma progresiva. Facilita las cosas

prejubilándote o pasando primero a trabajar a tiempo parcial, en vez de dejar de trabajar de un día para otro.

La jubilación puede matarte.

✓ Ponlo en práctica

SÉ HOY LA PERSONA QUE QUIERES SER CUANDO TE JUBILES

Todas las pruebas indican que es mejor jubilarse paulatinamente que planear ser una persona distinta cuando dejes de trabajar. Lo ideal es tener una vida tan maravillosa que ni siquiera tengas que plantearte la jubilación. Pero en el caso de los trabajadores por cuenta ajena, eso resulta bastante complicado, ya que deben dejar de trabajar a una edad determinada.

Tu tarea para hoy es buscar la forma de actuar como si estuvieras jubilado:

- Desestrésate y relájate.
- No te quejes de que estás muy ocupado o de que no tienes nada que hacer.
- Confórmate con lo que tienes delante.
- Encuentra tiempo para dedicarlo a tus actividades y hobbies.

Hace poco me encontré con un amigo que se había jubilado. Siempre había dicho que cuando se retirara jugaría al golf todos los días. Al año de jubilarse se dio cuenta de que el golf hacía que su vida fuera banal y aburrida. Se había pasado años visualizando la segunda mitad de su vida y al final había descubierto que lo que había soñado no le hacía feliz.



USA BIEN TU LENGUAJE CORPORAL

«El lenguaje corporal es una herramienta muy poderosa. El lenguaje corporal es anterior al habla y según parece el 80% de lo que captamos en una conversación es a través del cuerpo, no de las palabras».

– Deborah Bull –

Te guste o no, el lenguaje corporal es visible todo el tiempo y envía mensajes a los demás sin que tú seas consciente ni de que estás comunicándote ni mucho menos de lo que estás diciendo. El escritor Jarod Kintz supo expresarlo muy bien: «Me encanta el lenguaje corporal porque gracias a él puedo expresarme sin hablar, sin escuchar y estando de espaldas».

Para triunfar en cualquier ámbito de la vida, tienes que llevarte bien con la gente, y eso implica controlar los mensajes no verbales que envías y también comprender los mensajes no verbales que recibes. Para establecer y mantener una buena relación, tu lenguaje corporal debe ir a una contigo. Tiene que ser el lenguaje corporal del éxito.

Cuando quieras demostrar que confías en los demás, tu lenguaje corporal debe respaldar tus palabras. Si estás con los brazos cruzados y evitas el contacto visual, tu cuerpo contradice el mensaje que intentas transmitir. Los demás quizás no sean conscientes de ello, pero a nivel subconsciente puede influirles y tal vez les parezcas frío o poco fiable a causa de esa desconexión entre la comunicación verbal y la no verbal.

Controla los mensajes no verbales que envías.

✓ *Ponlo en práctica*

LA PRIMERA IMPRESIÓN ES LA QUE CUENTA

El momento clave durante el que debes controlar tu lenguaje corporal es cuando te presentan a alguien por primera vez. La primera impresión es la que cuenta, y no hay segundas oportunidades.

El secreto está en irradiar confianza y seguridad:

- Cuando te presenten a alguien por primera vez, sonríe, establece contacto visual y dale un fuerte apretón de manos (ten en cuenta, no obstante, que eso no es adecuado en todas las culturas).
- Tanto si estás sentado como si estás de pie, pon la espalda recta. Si estás sentado, deja las piernas juntas y no cambies de posición constantemente ni te muevas demasiado.
- Vístete de forma adecuada para la ocasión. Si tienes dudas, vístete más formalmente que de normal: siempre es más fácil pasar de formal a informal que viceversa.

OCÚPATE DE TUS MALOS HÁBITOS

Es muy difícil saber lo que piensan los demás de lo que tu lenguaje corporal y tus señales no verbales les están diciendo. Si no tienes ni la más remota idea, pregunta a tus amigos o familiares, y pídeles que sean sinceros contigo. Es preferible que ellos te digan la cruda verdad a que arruines una entrevista de trabajo o echas a perder una cita.

ESCOGE BIEN LOS AMIGOS

«Descubrirás que en la vida siempre que conoces a alguien es por alguna razón. Algunas personas te pondrán a prueba, otras te utilizarán y otras te enseñarán algo. Y lo más importante... algunos sacarán lo mejor de ti».

– Anónimo –

Hay un refrán que dice que «nosotros somos como nuestros cinco mejores amigos» y es cierto. Las personas que escoges como amigos pueden ejercer una gran influencia sobre ti, tanto positiva como negativa.

Los amigos pueden fortalecerte y mejorarte o destrozarte. Si pasas tiempo con una persona, acabas adoptando sus hábitos. Las cosas que antes te parecían inaceptables se vuelven aceptables.

- Un estudio publicado en 2013 por la revista *Psychological Science* demostró que tener amigos con mucho carácter puede aumentar tu propio autocontrol. Es como si el hecho de estar en su presencia aumentara tu fuerza de voluntad.
- Según un estudio publicado en 2014 por la *Journal of Consumer Research*, si los amigos toman decisiones malas o inapropiadas, con el tiempo es probable que les copies y acaben arrastrándote.

Yo les digo a mis clientes que la mejor forma de comprenderse uno mismo es hablando de sus mejores amigos y de los amigos con los que ya no tienen relación. A diferencia de lo que ocurre con los familiares, uno escoge libremente a los amigos por lo que te permiten descubrir algunos patrones.

Lo ideal es tener amigos que saquen lo mejor de ti, te ayuden a crecer y te apoyen siempre.

...tener amigos que saquen lo mejor de ti, te ayuden a crecer y te apoyen siempre.

✓ *Ponlo en práctica*

TOMA DECISIONES VALIENTES

Creo que siempre que conocemos a alguien es por alguna razón. Por desgracia, casi nunca sabemos cuál es dicha razón. No todo aquel que te presentan tiene por qué convertirse en tu amigo. Debes estar preparado y dispuesto a alejarte de aquellos amigos y conocidos que suelen causarte disgustos o malestar. Identifica las personas que:

- Son desagradables y malas contigo.
- Te menosprecian y están celosas de ti.
- Son egoístas e incluso narcisistas.
- Tienen unos valores, unos puntos de vista y unos comportamientos que te hacen sentir incómodo.

No tienes por qué justificarte si decides alejarte de ellas. A lo mejor te apetece compartir con ellas lo que te preocupa, pero no esperes que cambien. Los seres humanos no suelen ver sus propias debilidades y pueden negarse a aceptar lo que les dices o echarte la culpa por poner fin a vuestra amistad. Si tenéis amigos en común, prepárate para afrontar los posibles problemas. Tu decisión puede alterar la dinámica de grupo. Sé sincero sobre tus sentimientos y tus actos con aquellos que te rodean. Sé fiel a ti mismo.

CONSERVA LOS AMIGOS DE VERDAD

Es triste perder un amigo, con el paso del tiempo o a causa de cosas como un despido, una enfermedad o un divorcio. Normalmente, descubrimos quiénes son nuestros verdaderos amigos en los momentos difíciles. Esos son los que debes cuidar como un tesoro.



SÉ CURIOSO

«Caminamos hacia el futuro, abriendo nuevas puertas y haciendo cosas nuevas, porque somos curiosos y la curiosidad nos conduce por nuevos caminos».

– Walt Disney –

La curiosidad es esencial en el mundo de hoy en día. Todo va de hacer preguntas, indagar y estar abierto a las cosas que te rodean. De preguntarte por qué las cosas son como son. Al hacerlo, haces que tu vida tenga más sentido y más valor. Debes tener la mente abierta y no sacar conclusiones precipitadas ni ir por ahí criticando.

Al nacer, todos somos curiosos por naturaleza. Basta con observar a un bebé explorando lo que le rodea para darse cuenta de ello. La escuela y la familia pueden hacer que dicha curiosidad natural florezca o se marchite. Los expertos aconsejan dejar que los niños se planteen sus propias preguntas y encuentren las respuestas, dejar que se conviertan en exploradores curiosos. Por desgracia, son muchos los adultos jóvenes que se incorporan al mundo laboral esperando que les den respuestas y soluciones.

Para triunfar en la vida hay que cultivar y reactivar la curiosidad. Debes redescubrir el niño que todos llevamos dentro, ese explorador curioso que se pregunta cosas como:

- ¿De qué otro modo puedo solucionar este problema?
- ¿Cómo puedo conseguir que esto resulte más sencillo, rápido, hermoso o barato?
- ¿Cómo puedo conseguir que este servicio resulte más divertido y agradable?
- ¿Cómo puedo incorporar esta fantástica idea japonesa a mi diseño?

- ¿Cómo puedo hacer que esto resulte atractivo a nivel mundial?

La curiosidad es esencial en el mundo de hoy en día.

✓ Ponlo en práctica

CONVIÉRTETE EN UN INDAGADOR PROFESIONAL

No te precipites a la hora de encontrar respuestas. Daniel Willingham, un científico cognitivo, dice que «estamos tan impacientes por encontrar la respuesta que no dedicamos tiempo suficiente a desarrollar la pregunta». Gracias a la curiosidad te planteas preguntas que generan mejores respuestas que si te limitas a realizar un rápido sondeo en Google. La curiosidad desarrolla el conocimiento que evita las conclusiones simples y las explicaciones sencillas.

ADIÓS AL ABURRIMIENTO

Intenta interactuar con el entorno, incluso cuando tengas ganas de desconectar. No confundas el aburrimiento con la falta de concentración. Es normal que tu nivel de concentración disminuya en una reunión o incluso en un acto social. Haz un pequeño descanso y aprovecha para estirarte o tomarte un café. Cuando regreses, intenta meterte de lleno de nuevo. Considera que cualquier acto o discusión es algo que te permite indagar, aprender y mejorar las cosas:

- ¿Qué ves tú que los demás no ven?
- ¿Cómo puedes conseguir que las discusiones sean más interesantes?
- ¿Qué puedes aprender de la gente que te rodea simplemente observándola?

CUMPLE LO QUE DICES

«A veces la gente no es consciente de lo que está prometiendo».

– John Green, *Bajo la misma estrella* –

Debes intentar cumplir siempre tu palabra. Si haces lo que dices que vas a hacer, te conviertes en un ejemplo perfecto de credibilidad y la fiabilidad es un bien muypreciado en la vida. De hecho, empiezo a pensar que es la cualidad más importante que puedes tener. Lleva tiempo ganársela, y basta una imprudencia o una mala decisión para perderla.

Todos los días te enfrentas con multitud de situaciones que ponen a prueba tu palabra: prometes enviar un correo o que pararás a comprar leche de camino a casa. Todos nos olvidamos de algo en alguna ocasión, pero si te olvidas de las pequeñas obligaciones de forma reiterada, con el tiempo puedes menoscabar la confianza.

El mayor reto está en cumplir las promesas y los compromisos más importantes, ya que basta con romper uno para arruinar por completo la confianza: por ejemplo, si tienes una aventura amorosa o no completas a tiempo lo acordado con un cliente, de modo que la empresa acaba perdiendo el negocio.

Dichas situaciones pueden entorpecer tus planes de triunfar en la vida.

Debes intentar cumplir siempre tu palabra.

✓ *Ponlo en práctica*

NO ACEPTES A LA LIGERA

Nunca aceptes hacer algo que sabes que no vas a poder hacer. Abraham Lincoln dio en el clavo cuando dijo que no debemos prometer lo que no debemos prometer, no sea que nos pidan que hagamos lo que no podemos hacer. Si no estás seguro de poder, dilo. Siempre es mejor decepcionar de antemano diciendo que no, que más adelante no cumpliendo lo que se espera de ti.

TEN ESPECIAL CUIDADO CON LAS PROMESAS ESPECIALES

Considera las relaciones importantes como algo sagrado. Lo más probable es que sean las que tienes con tu pareja, tus hijos, tus padres, tus amigos íntimos, tus jefes y los compañeros de trabajo claves. Ten especial cuidado con aquellos que forman parte de tu vida diaria. Intenta siempre comprender y recordar las promesas que hagas y los acuerdos que establezcas con aquellos que más te importan.

Y lo principal, ten especial cuidado con los compromisos que asumas y las promesas que le hagas a tu media naranja.

PIÉNSATELO DOS VECES ANTES DE DARLE A «ENVIAR»

«Compara enviar un mensaje de texto con recibir una carta de amor de una paloma mensajera. No hay color».

– Bryan Callen –

Toda nuestra vida profesional y personal gira en torno a los miles y miles de correos, SMS y mensajes de internet que nos mandamos unos a otros. Los escribimos mientras estamos comiendo, conduciendo, corriendo, en una reunión o en el baño. ¿Y nos extraña que muchos de ellos resulten inapropiados o incorrectos? Por eso los proveedores de correo tienen una tecla para «cancelar» un correo justo después de «mandarlo».

He asesorado a varios directivos que tenían distintos problemas relacionados con la comunicación y los correos. Uno nunca los leía bien, otro escribía mensajes largos y confusos que confundían a sus compañeros y otro solo escribía correos de una línea que a los demás les parecían fríos y secos.

Resulta fácil olvidar que lo de comunicarse vía online o a través del móvil es algo relativamente nuevo. Todos estamos aprendiendo. Así que antes de darle al botón de «enviar», vuelve a leer lo que has escrito y ponte en la piel del que va a recibirlo. Es posible que se te ocurra una forma mejor de hacerle llegar el mensaje.

Antes de darle al botón de <<enviar>>, vuelve a leer lo que has escrito...

✓ *Ponlo en práctica*

¿DECIRLO O ESCRIBIRLO/HABLADO O ESCRITO?

Escribir un correo o un mensaje a alguien resulta muy fácil y es muy rápido. Tardas menos en enviar un mensaje que en hacer una llamada de teléfono o ir a ver a alguien cara a cara. El secreto está en intentar no tener que lamentar lo que has dicho, cómo lo has dicho y a quién se lo has dicho.

Eso es fácil de lograr si antes dedicas algo de tiempo a pensar en lo siguiente:

- ¿Cuál es la intención que te lleva a mandarlo?
- ¿Qué resultado quieres conseguir (por ejemplo, solo comunicar a alguien los hechos, obtener una respuesta o tener una discusión exhaustiva)?
- ¿Quién debe recibir el comunicado exactamente? ¿A quién debes hacérselo llegar y a quién no?
- ¿Deberías darle un enfoque más humano, es decir, decírselo cara a cara o por teléfono?

Y lo más importante, ¿lamentarás haber mandado el correo o el SMS?

GUARDA UNA COPIA EN EL BORRADOR

A veces los correos o los SMS pueden molestar, disgustar o entristecer al receptor. Para no tener que arrepentirte de haberlo enviado, acostúmbrate a escribirlo y a guardarlo en el borrador. Luego deja el móvil o aléjate del ordenador. Pasadas unas horas vuelve a leerlo y decide si las palabras y el tono son los adecuados. Piensa cómo te sentirías si recibieras ese mensaje. No presiones la tecla de «enviar» hasta que no estés cien por cien seguro.

70

HAZ LAS PACES CON EL MIEDO

«No tendré miedo. El miedo mata la mente. El miedo es ese pequeño mal que conduce a la destrucción total. Afrontaré mi miedo. Permitiré que pase sobre mí y a través de mí».

– Frank Herbert –

Tener fobia a las arañas es una cosa, pero los miedos profundos pueden impedirnos disfrutar de una vida plena. El miedo puede debilitarnos. Puede hacer que dejes de correr riesgos por miedo a fracasar o que no tomes el mando por miedo al ridículo.

Saber de dónde vienen tus miedos te ayudará a comprenderlos y a encontrar formas de superar sus efectos. Tiene mucho que ver con nuestros padres y la forma en la que nos educaron. A una amiga mía le da miedo probar cosas nuevas potencialmente peligrosas porque cuando era pequeña su madre estaba obsesionada con la posibilidad de que a su hija le pasara algo malo. El mero hecho de pensar en montar en bicicleta o ir a patinar sobre hielo basta para dejarla paralizada todavía hoy.

Pero si hay un miedo que hace que la gente no alcance sus metas sin duda es el miedo a tener éxito. Como dijo Marianne Williamson, escritora y profesora, «lo que más tememos no es ser inadecuados. Lo que más tememos es el hecho de que somos enormemente poderosos. Es nuestra luz, no nuestras sombras, lo que más nos asusta. Nos preguntamos, ¿quién soy yo para ser brillante, atractivo, talentoso, fabuloso?».

Saber de dónde vienen tus miedos te ayudará a comprenderlos...

AFRONTA TUS MIEDOS

No pienses que puedes limitarte a ignorar tus miedos haciendo ver que no existen. En lugar de eso, dedícate a hablar, bromear y reírte de ellos. Deja que salgan a la luz y así, poco a poco, aprenderás a vivir con ellos y te resultará más fácil actuar a pesar de ellos. Como dice un antiguo proverbio japonés, el miedo es tan profundo como la mente le permite. Está todo en tu cabeza y por tanto puedes cambiar el papel que el miedo desempeña en tu vida.

Empieza identificando tus miedos. Ya sé que parece contradecir lo que dice el sentido común, pero haz aquello que temes, sé aquello que temes y di aquello que temes. Muchos estudios confirman que una forma muy eficaz de superar tus miedos es exponiéndote a ellos.

Hoy haz aquello que más temes. Subirte a un mirador muy alto puede ayudarte a superar el vértigo, hablar en público puede ayudarte a ganar confianza para cuando seas el centro de atención, coger un ascensor puede ayudarte a superar la claustrofobia.

De este modo tus miedos cada vez serán más débiles.

A LO MEJOR NECESITAS AYUDA PROFESIONAL

Hay miedos que provienen de paranoias y traumas más profundos y complejos relacionados con experiencias de la infancia. En ese caso, puede venirte bien ver a un hipnoterapeuta o un psicólogo. La Terapia Cognitiva Conductual (TCC) suele ser el tratamiento más indicado. Descompone el problema en partes más pequeñas para así ayudarte a librarte de tus miedos.

DI LA VERDAD

«Aprendimos sobre la honestidad y la integridad, que la verdad importa... que no hay atajos ni se vale jugar con tus propias reglas... y que el éxito no cuenta a menos que lo consigas limpiamente».

– Michelle Obama –

En 2002 Robert Feldman del MIT demostró que en una conversación de tan solo 10 minutos decimos dos o tres mentiras de media. Los resultados varían según el estudio, pero todos ellos demuestran que los seres humanos básicamente mentimos mucho.

Está claro que existen distintos tipos de mentiras. Algunas son pequeñas e intrascendentes, mientras que otras son descomunales y ultrajantes. Pero aun así, una mentira siempre es una mentira, aunque intentemos justificarlo diciendo que es una mentira «piadosa».

A veces parece que nos estamos volviendo insensibles ante la falta de integridad de otras personas. Todas las semanas aparecen en los medios historias de personas conocidas que han mentido o han cometido algún tipo de práctica fraudulenta. Lo suficiente para que te preguntes si lo de mentir y defraudar en realidad no será un atajo para alcanzar antes el éxito. Podemos engañar de muchas formas distintas:

- Puedes mentir sobre tus títulos y tu experiencia profesional en el CV.
- Puedes adoptar ideas de otros y actuar como si fueran tuyas.
- Puedes fingir que amas a alguien cuando en realidad solo te importa su dinero.
- Puedes aportar documentación salarial falsa cuando pides un préstamo al banco.

A muchas personas les parece bien vivir con mentiras de este tipo, y se justifican diciendo que no son más que una forma inocente o inteligente de burlar el sistema. Puedes hacer o decir lo que quieras, pero si vas por ese camino, tu éxito será falso. Tus victorias serán irrelevantes. El éxito sin integridad es como una casa sin cimientos. En algún momento se derrumbará y el edificio desaparecerá.

El éxito sin integridad es como una casa sin cimientos.

✓ Ponlo en práctica

DEJA DE AUTOENGAÑARTE

Ha llegado la hora de vivir con absoluta integridad. A partir de hoy, oblígate a sentirte mal cuando mientas o engañes. Deja que tu conciencia se rebele y te haga sentir incómodo. Di siempre la verdad y, si decides no decirla, ten claro el porqué.

Sé sincero contigo mismo. Se acabó lo de mirarte al espejo y mentirle a la persona que tienes delante. El novelista brasileño Paulo Coelho lo expresó muy bien al decir, «si quieres tener éxito, debes respetar una regla: no mentirte nunca a ti mismo».

CADA ACTO TIENE SU CONSECUENCIA

Si mientes y engañas, deberás aceptar las consecuencias porque antes o después te pillarán. Tu castillo de naipes puede tener un aspecto fantástico, pero puede venirse abajo en una fracción de segundo. Puedes perder tu reputación, tu empleo o incluso la libertad. Actualmente nadie ve a Lance Armstrong como el ciclista que ganó siete veces el Tour de Francia.

Cuando mientes, nunca sabes con certeza si van a descubriarte o no, ni lo graves que serán las consecuencias. Puedes trabajar toda tu vida como si tuvieras un título universitario o pueden descubrir que no lo tienes en tu

primer trabajo.

Debes hacerte la siguiente pregunta: ¿podrás vivir con las consecuencias si te pillan? Y por cierto, la respuesta siempre debe ser: «¡No, no podría!».



CONVIÉRTETE EN UN EXPERTO EN ALGO

«Nunca llegues a ser tan experto para dejar de aprender. Considera la vida como una experiencia de continuo aprendizaje».

– Denis Waitley –

Eres un experto. De hecho, todos somos expertos en algo, aunque solo sea en aquellos malos hábitos que repetimos y practicamos con mucha frecuencia. El éxito está en dejar de hacer esas cosas en las que no quieres ser un experto, como alardear, no escuchar a los demás o ser un holgazán, y dejar espacio en tu vida para aquellas cosas en las que sí te gustaría ser un experto. Para ello tienes que reajustar tu energía interior y tu motivación y dedicarlas a lo que podríamos llamar los ámbitos óptimos de la maestría, esos ámbitos en los que te sentirías orgulloso de ser considerado un experto, tales como:

- Comportamientos y habilidades sociales como ser empático o colaborador.
- Aptitudes básicas para la vida como ocuparte de tu planificación financiera o ser padre.
- Habilidades profesionales como saber utilizar un sistema informático o manejar proyectos profesionales en el campo de la ingeniería, la enfermería o el derecho.

Puedes esforzarte en ser experto en un campo específico o desarrollar distintas habilidades y competencias y aplicarlas en varios campos. Yo empecé en las finanzas, luego me pasé a la contratación y finalmente al asesoramiento, y poco a poco fui aprendiendo habilidades clave como

pensar de forma estratégica, administrar un negocio de forma óptima y dirigir a otros. Ahora aprovecho todos esos conocimientos en mi actual empleo de formación de directivos.

El éxito está en dejar de hacer esas cosas en las que no quieres ser un experto y dejar espacio en tu vida para aquellas cosas en las que sí te gustaría ser un experto.

✓ Ponlo en práctica

¿EXPERTO EN QUÉ?

¿En qué te gustaría ser un experto? Piensa por qué y de qué manera podría esa destreza ayudarte a triunfar en la vida. A medida que vayas adquiriendo experiencia, tendrás más claro en qué te gustaría ser un experto. Si tienes dudas, límitate a intentar sobresalir y dominar cualquier cosa que te salga por el camino. Siempre te será más fácil llegar a ser un experto en esas actividades que te encanta hacer, ya que al hacerlas pondrás toda tu pasión y tus energías.

PRACTICA DE FORMA DELIBERADA

La maestría requiere tiempo y práctica. Como dijo W. Clement Stone: «Intentarlo, intentarlo, intentarlo y volverlo a intentar es la regla que debes seguir para llegar a ser un experto en cualquier cosa». Según una teoría muy extendida, hay que practicar 10.000 horas para convertirse en un experto. Estudios recientes, no obstante, la desmienten. En cualquier caso, lo importante no es saber cuántas horas necesitas para dominar algo, sino tener claro que no vas a conseguirlo de la noche a la mañana. Debes repetir de forma deliberada la actividad elegida y buscar a alguien que haga el seguimiento y te asesore. Y lo más importante, debes cometer errores y aprender de ellos. Me gusta pensar que cuantos más errores cometes, más experto eres.

TRANSMITE A OTROS TUS CONOCIMIENTOS

Enseña aquello que debes dominar. Te preguntarán cómo puedes enseñar a otros aquello que todavía no dominas, pero la maestría es un concepto relativo y siempre puedes mejorar, hagas lo que hagas. Compartir tus ideas, tu experiencia y tus conocimientos puede ayudarte a asimilarlos y a comprenderlos mejor, tanto si se trata de reformar una casa como de completar la documentación para la declaración de la renta.

CUANDO TE EQUIVOQUES, PIDE PERDÓN

«Un hombre debe ser lo suficientemente humilde como para admitir sus errores, lo suficientemente inteligente como para sacar provecho de ellos y lo suficientemente fuerte como para corregirlos».

– John C. Maxwell –

Que alguien levante la mano libremente, admita que ha cometido un fallo y pida perdón por ello es un signo de madurez y sabiduría. Hay muchas personas que cuando se equivocan se niegan a reconocerlo y prefieren echarle la culpa a otros y no asumir su parte de responsabilidad.

¿Por qué nos cuesta tanto disculparnos? ¿De qué tenemos miedo? Pedir perdón no es un acto de debilidad. De hecho, es justo lo contrario. El hecho de no pedir perdón por los errores cometidos que pueden haber herido a terceros demuestra una falta de empatía y un alto grado de tozudez.

Cuando estoy con alguien al que le cuesta disculparse, me doy cuenta de que en el fondo él sabe perfectamente que se ha equivocado y que debería pedir perdón, pero de algún modo su orgullo y su ego le impiden arrepentirse y decir humildemente: «Siento haber hecho lo que he hecho». Disculparse y pedir perdón resulta liberador. Elimina el sentimiento de culpa y el sufrimiento de las relaciones.

Disculparse y pedir perdón resulta liberador.

✓ *Ponlo en práctica*

PIDE PERDÓN DE VERDAD, POR FAVOR

Es una muestra suprema de sabiduría, carácter e integridad:

- Decir siempre a los demás que lo sientes.
- Tener una actitud abierta y, si fuera necesario, disculparte públicamente.
- Pedir perdón de forma sincera y porque de verdad quieres enmendar tu error.

NO BASTA CON LAS PALABRAS

No basta con admitir que te has equivocado y con pedir perdón. Gracias a tu actitud abierta puedes haber aclarado las cosas, haberte asegurado de que no le echan las culpas o acusan a otro injustamente y haber conseguido que las partes afectadas se sientan mejor. Sin embargo, para demostrar que lo sientes de veras deberás ratificarlo con tus actos. Debes hacer dos cosas:

- Enmendar lo que has hecho mal. Deberás arreglar lo que has roto, ofrecer algún tipo de compensación, disculparte públicamente con todo el grupo de amigos o compañeros involucrados o hacer llegar a la persona afectada una tarjeta disculpándote o un detalle.
- Cambiar de actitud para que cuando se dé otra situación parecida no vuelva a suceder lo mismo. A lo mejor debes esforzarte más en recordar una fecha de cumpleaños, llegar puntual a una reunión o comportarte mejor con tu hermana en la próxima comida familiar.

MANTÉN EL CONTACTO CON TUS VIEJOS AMIGOS

«Una de las cualidades más hermosas de la verdadera amistad es comprender al otro y sentirte comprendido».

– Lucius Séneca –

Hay un dicho nativo americano que dice «no te duermas en los laureles». Haz todo lo que esté en tu mano para mantener viva la llama de la amistad. Las amistades que sobreviven al paso de los años son fundamentales en la vida. Es fantástico tener a personas a las que recurrir siempre que quieras por las razones que sea. No tienen por qué ser todos amigos íntimos; los conocidos también son importantes. Si mantienes el contacto con ellos de algún modo, verás que con el tiempo se intensifica la amistad, sea del tipo que sea. Los amigos te ayudan a conectar con tu verdadero yo: con tus experiencias y tus recuerdos pasados, y con las cosas que has compartido con ellos, desde tus sueños más hermosos hasta los secretos más íntimos.

Los amigos pueden ejercer de autoridad moral. Ya te conocían cuando estabas empezando y saben todo lo que has luchado, conocen tus éxitos y tus fracasos. Eso les sitúa en una posición privilegiada para ser tus principales mentores, consejeros y asesores. La historia común genera confianza y, cuando hay confianza, es más fácil abrirse y revelar tus miedos, tus preocupaciones y tus inquietudes.

Haz todo lo que esté en tu mano para mantener viva la llama de la amistad.

✓ *Ponlo en práctica*

¿CON QUIÉN PODRÍAS RECUPERAR EL CONTACTO?

Piensa en aquellos amigos a los que les has perdido la pista. Si te apetece localizarlos, con la ayuda de la tecnología, te resultará bastante fácil. Haz una búsqueda rápida en Google, Wikipedia, Facebook o LinkedIn; seguramente encontrarás a cualquier persona con la que desees volver a contactar.

AVERIGUA SI TODAVÍA QUEDA ALGO DE VUESTRA AMISTAD

Adelántate e intenta dar con ellos. Averigua si se acuerdan de ti, si valoran vuestra amistad y quieren retomarla. Si resulta que deciden pasar página y no retomar el contacto, acéptalo sin más. Cuesta no tomárselo como algo personal, pero debes procurar que no te afecte. A lo mejor resulta que simplemente les recuerdas demasiado un pasado que están intentando olvidar. Tal vez se han casado y el hecho de volver a verte les recuerda su vida de soltero, una época que ahora se alegran de haber dejado atrás.

TEN EN CUENTA EL CONJUNTO DE LA SITUACIÓN

*«Intenta mantener cierta perspectiva porque, con el tiempo, todo se desintegra y
regresa a su forma original».*

– Richard Carlson –

En la vida, hay pequeñas cosas que pueden resultar muy molestas. Puede ser lo poco que te han aumentado el sueldo o que alguien te ha quitado el espacio donde ibas a aparcar;

se trata de cosas que no tienen demasiada importancia, pero aun así pueden llegar a irritarte mucho.

Como dijo el escritor Dennis Sharpe, «¿Por qué te obsesionas con cosas que no tienen importancia cuando hay tantas cosas que sí la tienen?». La respuesta dependerá en parte de aquello que te influya en cada momento. Muchas veces no vemos el conjunto de la situación y la pasamos por alto temporalmente. Nos fijamos solo en un detalle y no somos capaces de dar un paso atrás y mirar a nuestro alrededor. Es como si estuviésemos en el teatro y solo pudiéramos ver parte de la obra o del espectáculo.

Cuando asesoro a alguien que parece quedarse atrapado en «las tonterías», suelo decirle que analice la pregunta siguiente: «¿Importará eso mañana, la semana que viene o dentro de un año?». Analizar las cosas que te preocupan de este modo puede ayudarte a recuperar cierta perspectiva.

Pregúntate: ¿importará eso mañana, la semana que viene o dentro de un año?

SÚBETE AL PALCO

Imagínate que estás en el teatro, sentado delante del escenario. Puedes ver y oír cualquier error que cometan los actores o la orquesta, por insignificante que sea. Resulta desagradable y te distrae. Súbete al palco más alto y sigue mirando la obra. El palco te ofrece una nueva perspectiva y te permite ver el espectáculo en todo su esplendor y sin que nada te distraiga. Es el mismo espectáculo, pero al alejarte la experiencia entera resulta distinta.

Eso es lo que tienes que hacer con las pequeñas preocupaciones de tu vida. Pregúntate: «En un contexto más amplio, ¿vale realmente la pena que dedique mi tiempo y mi atención a lo que me preocupa? ¿Está realmente tan mal el trabajo que ha hecho mi compañero? ¿El hecho de que la reunión empiece un poco tarde es realmente un problema?».

¿IMPORTA REALMENTE AL FINAL DEL DÍA?

Si te sigue costando ver las cosas con cierta perspectiva y sigue habiendo un montón de cosas que te estresan y te molestan, trata de recordar que la vida es muy corta. En tu lecho de muerte te dará igual que John se haya llevado el ascenso o que la casa recién pintada del vecino haga que la tuya parezca abandonada.

Protégete del estrés, la ansiedad y las emociones negativas innecesarias:

- Ignora cosas que normalmente te habrían irritado.
- Deja que otros ganen la discusión.
- Cierra los ojos, cuenta hasta diez y piensa en cosas relajadas.
- Ríete de ti mismo por tomarte las cosas tan en serio.
- Anima a los demás a subir a su propio palco para poder ver las cosas con perspectiva.

INCORPORA LA TECNOLOGÍA

«La tecnología es la hoguera alrededor de la cual nos contamos nuestras historias».

– Laurie Anderson –

El mundo que nos rodea cada vez gira más en torno a la tecnología. Cosas que hace tan solo unos años parecían ciencia ficción, son ahora lo más normal del mundo, como los dispositivos personales que pueden conectarse a internet y las videollamadas. Dominar la tecnología sin duda te ayudará a vivir una vida más plena y significativa, ya sea dirigiendo una empresa desde tu ordenador portátil o controlando la calefacción de tu casa con tu smartphone. Las opciones y posibilidades que ofrece la tecnología crecen exponencialmente cada año.

Pero está claro que también tiene sus inconvenientes. Como escribió Carrie Snow, «La tecnología... es una cosa extraña. Con una mano te ofrece cosas fabulosas y con la otra te da una puñalada por la espalda». La tecnología puede liberarte y frustrarte a partes iguales. No eres el único que se queja de lo poco que dura la batería de su smartphone, de haber tenido que volver a escribir una larga lista de datos en un formulario online porque de repente han desaparecido, o de haber sido víctima de algún delito informático, algún programa malicioso o algún virus. Pero si adoptas las ventajas de la tecnología, serás más eficaz, te mantendrás conectado e informado y seguirás triunfando.

Si adoptas las ventajas de la tecnología... seguirás triunfando.

✓ *Ponlo en práctica*

ACEPTA EL FUTURO CON UNA MENTALIDAD POSITIVA

- Reconoce que no te queda más remedio que aceptar la tecnología. Dado que todo, desde las operaciones bancarias hasta las compras, puede hacerse online, no tienes otra opción.
- No pienses que tienes que ser el primero en conseguir cada nuevo dispositivo, app y tecnología que aparezca en el mercado.
- Observa y comprende lo que hay en el mercado y lo que cada dispositivo o servicio puede ofrecerte.
- Interésate por las novedades, mantente informado de la tecnología que entusiasma a los niños y echa un vistazo al smartphone nuevo de tu amiga. Ten la mente abierta para poder comprender lo que hay en el mercado y las ventajas que ofrece la tecnología.
- Escoge qué dispositivos y soluciones deseas adoptar. No te limites a seguir al rebaño: no te compres un pulsómetro simplemente porque todo el mundo en tu gimnasio lleva uno.
- Haz un uso inteligente de internet: intenta protegerte de todo tipo de delitos informáticos, tanto de la gente que te roba los datos bancarios a través de la red como de los que suplantan tu identidad y se hacen pasar por ti en las redes sociales.
- Utiliza contraseñas difíciles de deducir tanto en tus dispositivos como en las páginas web que lo requieran.



INSISTE Y NO TIRES LA TOALLA

«Nuestra mayor debilidad es la rendición. La forma más segura de tener éxito es intentarlo siempre una vez más».

– Thomas A. Edison –

Si te está bien ser un estudiante, un empleado, una pareja, un jefe, un atleta o un amigo del montón, entonces límitate a hacer lo que hace la mayoría de la gente. Lee los libros solo por encima, no te molestes en repasar tu presentación de PowerPoint y haz el mínimo necesario para salir del paso. La mayoría abandona en seguida cuando se encuentra delante de una dificultad y deja de intentarlo tras la primera negativa, la primera sesión de entrenamiento, el primer fracaso o el primer desengaño.

Resulta mucho más fácil rendirse e inventar excusas absurdas: «casi consigo el empleo, pero estoy sobrecualificada», «quería seguir entrenando para la carrera solidaria, pero no tengo tiempo».

Cuando quieras lograr algo en la vida, sobre todo si se trata de algo que desees con toda el alma, sigue intentándolo y no te rindas antes de tiempo. A lo mejor estás más cerca de la línea de meta de lo que piensas. Tú insiste, sé la persona que lo intenta una vez más, que sigue adelante cuando los demás abandonan. Si perseveras de verdad al final llegarás donde querías.

... sigue intentándolo y no te rindas antes de tiempo.

✓ *Ponlo en práctica*

DETECTA QUE ESTÁS A PUNTO DE ABANDONAR

Aprende a detectar que estás «a punto de abandonar». Llegado ese punto, deberás «superarte» para poder continuar, deberás perseverar en aquello que deseas conseguir. Si eres capaz de identificar el momento, podrás estar preparado para cuando finalmente llegue.

Para perseverar, deberás superar sentimientos de decepción, dolor físico o emocional, un deseo irrefrenable de escabullirte y relajarte, la urgente necesidad de abandonar igual que han hecho los demás o la convicción de que es imposible conseguirlo.

Cuando llegue ese momento, pide ayuda a tus amigos, compañeros o familiares que no quieren que abandones, para que te recuerden lo importantes que son tus sueños y tus metas.

SÉ FUERTE

Saca fuerzas de flaqueza e ignora las voces, tanto las de tu cabeza como las de aquellos que no te comprenden, y que te dicen cosas como:

- No pasa nada, demasiado has hecho ya.
- No tienes por qué seguir.
- Puedes volver a intentarlo otro día.
- No hace falta que destagues y nos dejes en evidencia.
- Déjalo, ya has triunfado bastante.
- ¿Por qué te molestas en esforzarte tanto?
- Nunca triunfarás, así que ¿para qué te molestas?

Por mucho que te duela, reconoce que hay muchas personas que sienten celos de lo que tú puedas lograr: sienten celos de que alguien esté dispuesto a insistir y pueda llegar a eclipsarles o superarles. No dejes nunca de intentar conseguir tus sueños porque alguien te lo diga.

TEN CUIDADO CON LAS ADICCIONES

«Cualquier cosa con la que puedas obsesionarte, es decir, a la que le dedicas tanto tiempo que no te queda tiempo para hacer las cosas que debes hacer con la familia, los amigos, en la escuela o en el trabajo, puede ser una adicción. Y enviar mensajes de texto sin duda puede ser una de ellas».

– Dale Archer –

Todos podemos sufrir algún tipo de adicción a lo largo de nuestra vida. Algunas pueden parecer inofensivas, pero otras pueden acabar con tu vida literalmente. Carl Jung decía que cualquier tipo de adicción era mala, tanto si era al alcohol o la morfina, como al idealismo. No sé si eso es así, pero lo que sí sé es que lo importante es cómo las afrontas y convives con ellas.

Es posible que las adicciones más típicas, como el tabaco y el alcohol, estén disminuyendo, pero están siendo sustituidas por otras, como la adicción a la tecnología y a internet. Es posible que hayas experimentado personalmente u observado en otros una gran variedad de conductas potencialmente adictivas u obsesivas:

- El adicto al trabajo, al que le cuesta mucho dejar de trabajar para irse a casa.
- El adicto a las compras, que nunca tiene dinero a final de mes.
- El adolescente que se pasa todo el día jugando a videojuegos.
- La persona inteligente que siempre necesita dejar claro que es el más listo del grupo.

¿Cuáles son tus adicciones? ¿Te impide tu comportamiento adictivo o

compulsivo triunfar en la vida? Incluso si la respuesta es «no», dedica tiempo a pensar si tienes algún hábito con el que hayas podido cruzar la línea y se haya convertido en una obsesión o adicción.

¿Te impide tu comportamiento adictivo o compulsivo triunfar en la vida?

✓ *Ponlo en práctica*

ADMÍTELO

Sé sincero contigo mismo sobre tus pautas de comportamiento y las cosas que haces de forma compulsiva u obsesiva. Analiza a fondo tus hábitos y comportamientos.

Cuando tengas la lista hecha, comenta cada conducta con observaciones sobre el impacto que tiene sobre tu vida y en:

- Cómo te ven los demás.
- Tu capacidad de trabajar bien.
- Tus relaciones con los demás.
- Tu salud.
- Tu capacidad para conseguir tus metas y planes futuros.

Ha llegado el momento de tomar una decisión importante: ¿hasta qué punto es para ti primordial superar tu comportamiento adictivo o compulsivo? ¿Resultan suficientemente dolorosos sus efectos negativos para obligarte a hacer algo?

A VECES BASTA CON UN POCO DE MODERACIÓN

En el caso de determinados comportamientos y actitudes, a veces basta con moderar un poco las cosas y disminuir la frecuencia, por ejemplo, si se trata de superar tu necesidad de salirte con la tuya en todas las discusiones,

reducir el consumo de alcohol los fines de semana o dejar de llorar cada vez que alguien te disgusta.

PIDE AYUDA

Si tienes una adicción que no consigues controlar, no puedes superarla tú solo. Ese tipo de adicciones pueden tener causas psicológicas más profundas y precisan algún tipo de terapia. Por suerte, hoy en día existen terapias y grupos de apoyo para todo tipo de adicciones: el juego, el sexo, las compras, los narcóticos, el alcohol, los abusos de la pareja, etcétera. Muchos de ellos se inspiran en Alcohólicos Anónimos y en su programa de recuperación en doce pasos. El análisis íntimo y la sinceridad forman parte del proceso.

PASA MÁS TIEMPO AL AIRE LIBRE

«Observa atentamente la naturaleza y lo entenderás todo mucho mejor».

– Albert Einstein –

Según un estudio publicado en 2009 en *Journal of Epidemiology and Community Health*, tienes menos posibilidades de estresarte y sufrir ansiedad si vives o trabajas en un entorno natural. Los japoneses lo llaman «baños de bosque». El mero hecho de pasear por un bosque o un parque disminuye la presión arterial y el nivel de estrés. Pasar más tiempo al aire libre es muy beneficioso:

- La luz natural te proporciona vitamina D, que es indispensable, y un tono de piel saludable y además ejerce un efecto positivo sobre tu comportamiento. Tus pulmones se beneficiarán de respirar aire puro y eso a su vez estimulará tu sistema inmunológico.
- Si te alejas de los edificios y la tecnología te sentirás más feliz, estarás más a gusto y más centrado. Trabajar o conversar junto a un árbol que lleva allí cientos de años o junto a un río puede resultar muy catártico.

Pasar más tiempo al aire libre te abre la mente y agudiza el ingenio. Muchas veces quedo con mis clientes en un parque o cerca del agua y paseamos, en lugar de permanecer sentados en una sala de reuniones o en un restaurante. La conversación suele fluir mejor y es más reflexiva, y surgen más ideas.

La naturaleza te recuerda que debes estar tranquilo, ser paciente y dar tiempo a las cosas. A tu alrededor las plantas crecen seguras y sin prisas estación tras estación. Como dijo el escritor y naturalista Hal Borland,

«Observo los árboles y entiendo lo que significa ser paciente. Observo la hierba y entiendo lo que significa la perseverancia».

Pasar más tiempo al aire libre te abre la mente y agudiza el ingenio.

✓ Ponlo en práctica

CUIDA DE TU JARDÍN

No hace falta conducir durante horas para pasar un rato en contacto con la naturaleza; también sirve ir al parque o trabajar en la terraza viendo los árboles.

Una forma fantástica de estar en plena naturaleza es cuidando de un jardín. Puede ser el tuyo, el de un amigo o tratarse de unas cuantas macetas con plantas en el alféizar de la ventana. No hay nada que resulte tan estimulante, vigorizante y curativo como pasar unas horas a la semana trabajando en el jardín regando, arrancando malas hierbas, preparando compost, podando o dando de comer a los pájaros.

Ensuciarse las manos tocando la tierra es uno de los métodos más eficaces para desestresarse, desconectar de la lucha diaria y vivir el momento.

PASA LAS VACACIONES EN PLENA NATURALEZA

A una prima mía le encanta pasar las vacaciones en lugares remotos: la isla de Skye, las islas Malvinas, el desierto de Arizona. Le gusta observar los pájaros y pasar horas sentada en plena naturaleza. ¿Por qué no la imitas y huyes de las vacaciones bulliciosas en grandes complejos hoteleros o ciudades modernas? Pasar las vacaciones en el campo puede ser la mejor manera de reponerse de una enfermedad física, de un disgusto emocional, del estrés o de la tristeza.

OBSERVA LAS ESTRELLAS

Busca un lugar alejado de la contaminación lumínica donde puedas observar el universo en todo su esplendor, con la Vía Láctea iluminando el cielo nocturno. Un telescopio puede ayudar, pero no es necesario. Seguro que la experiencia te deja anonadado, y te recuerda que tus problemas y preocupaciones son insignificantes comparados con la visión que tienes ante los ojos. No hay mejor forma de relativizar tus problemas y preocupaciones que observando el cielo.



UTILIZA SABIAMENTE TU INTELIGENCIA

«Todos somos genios. Pero si juzgas a un pez por su habilidad de trepar árboles, vivirá toda su vida pensando que es un inútil».

– Albert Einstein –

Cuando se trata de poder mental, es fácil destacar en un ámbito y en otro no. Puedes ser muy bueno haciendo crucigramas, pero ser incapaz de comprender las instrucciones de un electrodoméstico nuevo; puedes no tener problemas con los desafíos intelectuales en el trabajo, pero no saber cómo hacer frente a las preguntas y demandas de tus tres hijos en casa.

Según la teoría de la inteligencia de Cattell-Horn-Carroll (CHC), nuestro cerebro posee 10 capacidades generales que a su vez se dividen en 70 capacidades específicas. Van desde lo rápido que procesas la información hasta la habilidad de lidiar con información desconocida. Para triunfar en la vida no tienes por qué dominar las 70. El desafío no está en saber lo inteligente que eres, sino más bien en saber qué capacidades intelectuales debes poseer para conseguir el éxito en los distintos ámbitos de la vida. ¿Tienes las destrezas que necesitas y sabes cómo usarlas, o necesitas aprenderlas de cero?

Todo lo que hacemos requiere más inteligencia que nunca. No tienes por qué ser el más listo en todo, pero desarrollar conscientemente tu inteligencia en aquellos ámbitos que pueden serte útiles puede resultar enormemente beneficioso.

... desarrollar conscientemente tu inteligencia en aquellos ámbitos que pueden serte útiles puede resultar enormemente beneficioso.

MEJORA LO QUE TIENES

La clave del éxito está en centrarte en tus puntos fuertes y desarrollar esos aspectos que puedan ayudarte a alcanzar tus metas. Piensa en tus objetivos y en las cualidades intelectuales que más necesitas para lograrlos. Determina qué precisas y céntrate en eso.

También puedes intentar desarrollar esas destrezas que no se te dan demasiado bien aunque pienses que nunca vas a necesitarlas. A lo mejor tener buena memoria no te parece especialmente importante, pero nunca se sabe cuándo puede serte útil, y además puedes pasártelo muy bien haciendo ejercicios memorísticos

Dedicar tiempo a mantener la inteligencia en buen estado general puede hacer maravillas por tu moral y tu autoestima. Se ha demostrado asimismo que ralentiza enfermedades cognitivas como la demencia y el Alzheimer. Dedica tiempo a hacer crucigramas, resolver sudokus o a jugar al ajedrez y al backgammon. Debes estar siempre dispuesto a aprender cosas nuevas para seguir desafiando y estimulando tu cerebro.

NO PRESUMAS NUNCA

La inteligencia por sí sola no basta y que te dejen entrar en Mensa, la asociación internacional de superdotados, no garantiza que vayas a triunfar en la vida. Debes ser capaz de aplicar tu inteligencia y de utilizarla bien con los demás. Es ahí donde debes tener cuidado, demostrar una buena dosis de sentido común y demostrar que has desarrollado tu inteligencia emocional.

Por mucho más inteligente que parezcas o pienses que eres, no debes hacer nunca que los demás se sientan más tontos o insignificantes que tú. Es abusar de tu capacidad, te hace parecer arrogante, pedante y condescendiente, y con ello solo lograrás que la gente se vuelva contra ti.

CÉNTRATE EN TU PERSONALIDAD Y NO EN LA POPULARIDAD

«Me da igual si le gusto a la gente o no. No estoy aquí para ganar un concurso de popularidad. Estoy aquí para ser tan buena persona como pueda».

– Tab Hunter –

Vivimos en la cultura del «Me gusta». Facebook, YouTube e Instagram han hecho que sea normal obsesionarse con los comentarios y los Me gusta. ¿De verdad estamos todos tan desesperados por hacernos notar y sentirnos queridos por todo el mundo? ¿Con qué fin exactamente? Esta clase de popularidad es efímera y perseguirla solo te aparta de buscar tu propia felicidad, satisfacción y desarrollo. Como dijo el periodista americano Horace Greeley, «la fama no es más que humo, la popularidad un mero accidente y la riqueza es efímera. Tan solo una cosa perdura: la personalidad».

El aumento de los *reality shows* en los que se busca al mejor cantante o al mejor bailarín transmite la idea de que la popularidad puede ser un fin en sí mismo. Perpetúa la idea de que es bueno ser el que consigue más votos, visitas o Me gusta. ¿Pero está realmente feliz y satisfecha la persona que tiene 10.000 seguidores en Twitter? ¿Qué indica exactamente esa aparente popularidad? Lo único que demuestra es que un montón de gente se unió a una moda pasajera y le dio a «Me gusta».

En el mundo real, ¿durante cuánto tiempo se sentiría realizada, triunfante y feliz la reina de la fiesta, la delegada de clase o la deportista del año por haber ganado un concurso de popularidad? La actriz Mia Wasikowska lo

expresó muy bien: «La popularidad es muy inconsistente. A veces está ahí y otras no. Suele venir en oleadas».

Tan solo una cosa perdura: la personalidad.

✓ Ponlo en práctica

SÉ POPULAR CONTIGO MISMO

Tan solo necesitas que sea popular una persona: tú. Aprende a valorarte, aceptarte y quererte.

Deberías expresarte de forma que se note que te apoyas a ti mismo.

Deja de definirte a partir de lo que los demás piensan o dicen de ti. En lugar de eso, mira en tu interior y defínete a partir de lo que sientes y piensas.

Aprende a no preocuparte por el hecho de que tus decisiones no sean populares entre los demás. La gente que te importa no pensará peor de ti ni dejará de apreciarte porque decidas hacer lo que desees, ya sea hacerte un tatuaje peculiar en la espalda, dejar el trabajo para perseguir un sueño descabellado o dejar de maquillarte.

HAZ LO QUE TE APETEZCA, POR MUY IMPOPULAR QUE SEA

No es fácil hacer algo que no va a ser bien acogido y puede hacer que otros te rechacen. Nos gusta que los demás nos quieran y nos acepten, por lo que intentamos no defraudarles. Si optas por «seguir al rebaño» y «hacer que tu familia se sienta orgullosa de ti», ¿a qué te obligas a renunciar, qué parte de ti no puede expresarse? No hace falta que salgas por ahí a tomar unas copas con tus colegas para formar parte del grupo, no tienes por qué llevar ropa de marca para poder encajar con los demás y tampoco tienes por qué escuchar la música que escuchan otros, leer los libros que leen otros o comer en los restaurantes que comen otros.

Empieza hoy mismo a escoger lo que a ti te parezca bien, para poder alcanzar tus sueños y metas personales. Si la vida es un concurso de popularidad, solo tú debes juzgarte.

DI ADIÓS A LA GENTE TÓXICA

«Las relaciones tóxicas no solo nos hacen desgraciados, sino que además dañan nuestras actitudes y nuestra disposición de manera que menoscaban las relaciones saludables y nos impiden ver que las cosas podrían ser mucho mejores».

– Michael Josephson –

El capítulo 38 trata sobre la necesidad de evitar los entornos contaminados, pero es mucho peor que nos contamine la gente que nos rodea. Puede ser un amigo, un familiar o un compañero de trabajo el que impregna el aire de negatividad, escepticismo o celos, el que se pasa la vida quejándose y exigiendo, pero nunca da nada a cambio. Todos somos así de vez en cuando, pero lo que convierte a una persona en tóxica es su forma persistente de actuar contigo y a tu alrededor.

Casi seguro que has experimentado varias de estas situaciones:

- Un compañero que insiste siempre en que él tiene la razón.
- El progenitor que te humilla constantemente, pisotea tus sueños y ambiciones y te dice todo aquello que no serás capaz de lograr en la vida.
- El amigo que nunca es sincero contigo.
- La persona que siempre quiere algo de ti, tu tiempo, tu dinero y tu energía, pero que siempre encuentra una excusa cuando eres tú el que le necesita.
- El amigo que siempre intenta imponerte lo que debes hacer o pensar.
- La persona que tiene el don de presionarte para que hagas cosas que no quieres hacer.

Los problemas de muchos de los individuos a los que asesoro parecen derivar exclusivamente de algunas de las personas con las que se relacionan, que son increíblemente negativas, desagradables o rencorosas. ¿No crees que ha llegado el momento de despedirse de esas personas?

... es mucho peor que nos contamine la gente que nos rodea.

✓ Ponlo en práctica

HORA DE DESPERTAR

Resulta tentador lo de ver siempre el lado bueno de la gente y tratar de racionalizar el mal comportamiento, pero ha llegado el momento de despertar y ver las cosas tal cual son. En vez de disculpar a los demás, céntrate en lo que es mejor para ti, para tu salud mental y física, y para tu paz interior.

Tan solo tú puedes juzgar lo tóxica que debe ser la conducta de una persona para decidir alejarte de ella, para que decidas evitar sentirte asfixiado e intoxicado en su presencia. Tan solo tú puedes decidir cuándo debes marcharte, pero déjame darte un consejo. Ahora puede ser un buen momento.

DI EDUCADAMENTE QUE «NO»

No te sientas culpable ni pienses que debes justificarte por rechazar una reunión familiar o una invitación para socializar con un amigo tóxico. La persona tóxica a la que tratas de evitar jamás aceptará que es una mala influencia para ti. Es mejor decirle educadamente que ya tienes un compromiso.

REDUCE EL CONTACTO

Habrà gente de la que no puedas alejarte por completo; limita el tiempo

que estás expuesto a su influencia y su energía. No la invites a tu casa y cuando coincidas con ella, intenta que el tiempo sea breve. Si tienes que visitar a algún familiar tóxico, queda durante el día y no te quedes a pasar la noche en su casa.

APRENDE DE TUS ABUELOS (ANTES DE QUE SEA DEMASIADO TARDE)

«Todos deberíamos tener una persona que sabe cómo bendecirnos a pesar de los hechos; para mí esa persona era mi abuela».

– Phyllis Theroux –

Con un poco de suerte, tendrás abuelos con los que pasar parte de tu tiempo y que se preocupan por ti, te quieren y te guían. Los abuelos pueden aportarnos sabiduría, comprensión y aceptación, y todo ello es mucho más relevante para tu vida de lo que imaginas. Llevas su ADN y compartes muchos rasgos de su personalidad, su inteligencia y sus ambiciones. Además, comprenden bastante bien a tus padres, por lo que pueden ayudarte a afrontar ciertos retos mucho más fácilmente.

Cuesta más engañar a un abuelo que a un amigo, un hermano o un progenitor. Quizás sea por sus años de experiencia y toda la sabiduría que han acumulado, pero son capaces de ver más allá de tus justificaciones, tus excusas y tus razonamientos.

Tengas la edad que tengas, los abuelos pueden aportarte muchas cosas que el resto de la gente no puede gracias a la gran confianza que hay entre ellos y tú. Esa confianza te ayudará a abrirte, a compartir y analizar tus ideas, preocupaciones, miedos y sueños con ellos.

Como ya han vivido varias épocas de la vida, pueden ofrecerte un punto de vista distinto sobre las relaciones, las alegrías y las penas, la enfermedad y la muerte, los cambios y las nuevas oportunidades, los éxitos y los fracasos. Y dado que están más centrados y son menos emocionales que tus familiares y

amigos más jóvenes, pueden ayudarte a verle el sentido a las oportunidades y desafíos que surjan.

Los abuelos pueden aportarnos sabiduría, comprensión y aceptación...

✓ Ponlo en práctica

PASA TIEMPO CON ELLOS

Si es posible, haz un esfuerzo extra por pasar más tiempo con tus abuelos. Intenta disponer del tiempo necesario para poder relajarte y ser tú mismo: explícales los altibajos de tu vida y escucha sus reflexiones y sus recuerdos.

Considera la idea de hacer un viaje con uno o varios de tus abuelos. En una ocasión llevé a mi abuela materna de Yorkshire a Gales, solo nosotros dos. Por el camino visitamos los sitios donde había vivido, sus antiguos vecinos y su escuela. Fue muy edificante e instructivo. Ese tipo de cosas pueden ayudarte a comprender de dónde procedes y cómo ha sido la vida tanto de tus padres como de tus abuelos.

NO SOLO CON LOS ABUELOS

A lo mejor tus abuelos ya no viven o están demasiado mayores o enfermos para que puedas pasar tiempo con ellos. ¿Qué me dices de otros miembros de la familia o amigos que conoces y ya tienen una edad? Hace poco recuperé el contacto con algunos de los hermanos de mi abuelo paterno que todavía viven. Pasar tiempo con ellos ha sido una experiencia maravillosa que me ha permitido comprender mejor mi pasado. ¿Con quién podrías conectar?

RECOPILA SUS HISTORIAS

Pide a tus familiares que te cuenten algunas de sus historias más preciadas; puede resultar muy enriquecedor y gratificante. Sus recuerdos pueden

establecer una conexión muy emocional y profunda con el pasado de tu familia. Puedes ponerlas por escrito o grabarlas con una cámara. Es un modo de alejarte de los problemas cotidianos y del estrés, y de disfrutar haciendo algo tan simple como escuchar las experiencias de otros.

SIÉNTETE ORGULLOSO DE TU FORMA DE SER

«Debe preocuparte más tu personalidad que tu reputación, porque tu personalidad es tu verdadero yo, mientras que tu reputación no es más que lo que los demás piensan que eres».

– John Wooden –

¿Cómo eres cuando nadie te mira? Se dice que para saber cuál es la verdadera personalidad de alguien hay que observar lo que hace cuando está solo. ¿En esos momentos, eres generoso, vago, cruel, reflexivo, sincero o trabajador? ¿Te comportas igual que cuando estás con alguien? ¿Cómo describirías tu personalidad, esa combinación de actitudes, valores, estilos y mentalidad?

A partir de mi trabajo he llegado a la conclusión de que nuestro verdadero carácter puede ser nuestro talón de Aquiles, aquello que nos confunde en nuestro camino hacia el verdadero éxito. Son muchas las personas que van por la vida ocultando elementos de su carácter.

No te extrañe que en momentos de estrés o ira aflore la verdadera personalidad de alguien, destruyendo la imagen cuidadosamente elaborada que había estado mostrando hasta ese momento. Cultiva una personalidad de la que puedas sentirte orgulloso para que tu yo privado sea el mismo que muestras al mundo.

¿Cómo eres cuando nadie te mira?

✓ *Ponlo en práctica*

COMPROMÉTETE A NEUTRALIZAR LOS DEFECTOS DE TU CARÁCTER

Para poder vivir una vida realmente exitosa debes ocuparte de tu personalidad, especialmente en esas facetas que preferirías ocultar. Superar o eliminar los defectos de tu carácter no es tarea fácil. Es posible que los arrastres contigo desde la niñez y por tanto pueden formar parte ya de tu persona.

Si tienes claro en qué facetas debes centrarte, puedes empezar de inmediato. Si tienes dudas, prueba con alguna de las técnicas siguientes:

- Obsérvate y toma nota de lo que ves. ¿Cuándo te reprimes para ocultar algún comportamiento? ¿Qué cosas de ti te avergüenzan? ¿Qué es lo que no te gustaría que un nuevo jefe, pareja o compañero viera de ti?
- Recaba opiniones entre tus amigos íntimos o familiares y analiza con ellos lo auténtico que les parece y lo coherente que eres en cuanto a los rasgos de tu carácter.
- Haz un test de personalidad como el de Hogan, una prestigiosa herramienta basada en los cuestionarios que revela el lado oscuro de las personas, sobre todo cómo actúas o eres cuando estás estresado o disgustado.
- Aprende de cualquier evaluación tipo feedback 360 grados que te hayan hecho recientemente en el trabajo.

AYUDA A OTROS A EXPLORAR SUS PROPIOS DEFECTOS

No tiene sentido eliminar tus defectos si vives y trabajas con personas que se pasan la vida mostrando sus propios rasgos negativos. No es fácil convivir con los defectos de otros mientras tratas de mejorar tu comportamiento. Ten el valor y la diplomacia suficientes para hacer ver a los demás sus puntos débiles, pero sé prudente y hazlo solo con la gente que de verdad te importa

PRACTICA LA GRATITUD

«Seamos agradecidos con las personas que nos hacen felices; ellos son los encantadores jardineros que hacen florecer nuestra alma».

– Marcel Proust –

¿ Qué tienes que agradecer hoy?

Ser agradecido es bueno para la salud. Según un estudio realizado en 2015 por la Universidad de California, las personas agradecidas duermen mejor, son más positivas y muestran menos síntomas de posible insuficiencia cardíaca. Estudios anteriores habían señalado que tener una predisposición al agradecimiento aumentaba el optimismo y la capacidad de hacer nuevos amigos.

Por desgracia, es más fácil ver los defectos que encontrar motivos para dar las gracias. Mucha gente pierde de vista lo que realmente importa y se fija por defecto tan solo en algún pequeño inconveniente. Si has oído a alguien recién salido del hospital quejarse de que ha tenido que estar muchos días ingresado y de que la comida era un asco, en vez de estar contento porque está bien y se ha curado, ya sabes a qué me refiero.

Hemos perdido la habilidad de sentirnos agradecidos por lo que tenemos. A lo mejor es porque estamos demasiado ocupados, más atrapados en nuestras propias vidas. Sin duda internet nos ha animado a crearnos unas expectativas sobre lo que nos merecemos o deberíamos esperar. El resultado es que en lugar de estar agradecidos, nos dedicamos a juzgar y a protestar.

Si de verdad quieres destacar y tener éxito, empieza por sentirte agradecido y demostrar agradecimiento sincero.

Siéntete agradecido y demuestra agradecimiento sincero.

✓ *Ponlo en práctica*

MUESTRA SIEMPRE GRATITUD

Sé que para ello tendrás que cambiar ligeramente de mentalidad, pero desde hoy intenta vivir pensando que «el vaso está lleno», intenta dar las gracias a los demás y sentirte agradecido por dentro. Intenta anteponer la gratitud a la crítica. A las personas empáticas y amables no les cuesta nada mostrar gratitud a los demás y olvidarse de las críticas. Si te cuesta, busca inspiración a tu alrededor. ¿Tienes cerca a alguien a quien no le cuesta dar las gracias sin más?

IDENTIFICA CON QUIÉN TE SIENTES AGRADECIDO

Piensa en quién se ha ganado tu gratitud preguntándote: ¿Por qué cosas me siento realmente agradecido en la vida? Haz una lista con las cosas por las que te sientes agradecido y localiza la persona que merece tu gratitud. La lista incluirá nombres evidentes, como el de tus padres, tu pareja y otros miembros de la familia, pero a lo mejor también te llevas alguna sorpresa.

Sé creativo a la hora de demostrar tu gratitud. Demuestra lo que piensas con tus actos y tus palabras.

ESCRIBE UN DIARIO DE GRATITUD

Cada día anota un par de cosas por las que te sientes agradecido. Da igual si se trata de algo importante o intrascendente, anótalo todo en tu diario de la gratitud. Al lado, apunta a quién le has dado las gracias o a quién se las vas a dar y cómo.

CÉNTRATE EN LAS BUENAS NOTICIAS

«Las malas noticias venden porque la amígdala está siempre buscando algo a lo que temer».

– Peter Diamandis –

El mundo está lleno de malas noticias y tu forma de hacerles frente es clave para tu estado de ánimo. Para muchos, la solución está en evitarlas. Mucha gente opta por no leer ni ver las noticias para librarse de toda la negatividad y el miedo que le generan. A simple vista, parece la solución ideal. Pero, aparte de no enterarte de lo que sucede en el mundo, esto tiene otras consecuencias. El lado positivo de las malas noticias es que el hecho de enfrentarte a ellas puede ayudarte a desarrollar la compasión y a distinguir lo que está bien de lo que está mal. A lo mejor hasta decides luchar para que el mundo sea un lugar mejor haciendo algo positivo que contrarreste esas malas noticias.

El desafío está en no dejar que la negatividad te hunda, te deprima y disminuya tu nivel de energía. El bombardeo constante de negatividad puede llevarte a creer que no puedes conseguir tus sueños y metas, y que no lo mereces. No permitas que las malas noticias sean una excusa para dejar de aspirar al éxito y creer que te mereces una vida maravillosa.

No permitas que las malas noticias sean una excusa para dejar de aspirar al éxito...

✓ *Ponlo en práctica*

ESFUÉRZATE EN SER SIEMPRE OPTIMISTA

Inclínate hacia las noticias positivas: por cada noticia mala que recibas, trata de encontrar una buena noticia para compensar. Existen muchas webs que se dedican a compartir buenas noticias (www.sonbuenasnoticias.com y periodicobuenasnoticias.blogspot.com) y son muy agradables de leer. No escondas la cabeza bajo tierra como hacen los avestruces. Por el contrario, busca pruebas todos los días de que en el mundo ocurren también cosas buenas. Permanece al corriente de los acontecimientos internacionales y de lo que ocurre en tu localidad, pero no te obsesiones con las historias negativas hasta el punto de asustarte, disgustarte, convertirte en un cínico y ser incapaz de centrarte positivamente en lo que estás haciendo.

CAMBIA DE ROLLO

Es fácil que las conversaciones giren en torno a temas deprimentes o inquietantes, sobre todo cuando aparecen en las noticias a todas horas. No tengas miedo de ser el que cambia las cosas diciendo: «¿No os parece que este tema es un tanto deprimente...? ¿Qué tal si hablamos de...?». O «Creo que ya hemos hablado bastante de este tema. ¿Qué otras cosas interesantes han ocurrido últimamente?».

Para aquellos que te rodean, seguramente será un alivio que alguien tenga el valor de cambiar de tema. A pesar de lo que piensen los directores de los informativos televisivos y de los periódicos, la mayoría de nosotros no disfruta con las noticias malas o negativas.

EL VERDADERO ÉXITO NO PUEDE FINGIRSE

«Somos lo que fingimos ser, así que elige bien lo que finges ser».

– Kurt Vonnegut –

Todos fingimos en mayor o menor medida. Fingimos que somos felices, que tenemos el control, que estamos enamorados, que nuestra situación económica es buena o simplemente que todo va bien. A veces cuesta distinguir lo que es real de lo que es ficticio con todo el mundo proyectando una imagen tan maravillosa de sí mismo. Lo ves en los posts de las redes sociales, en la gente que vive por encima de sus posibilidades y acumulan deudas en su tarjeta de crédito, y en las conversaciones en las que decimos que estamos bien y que todo va bien. Siempre me sorprende descubrir la de cosas que esconden mis clientes tras su máscara, lo felices que parecen ser gracias al éxito cuando en realidad es justo lo contrario.

Conozco a gente que se ha pasado años haciendo ver que triunfaban a nivel material, cuando en realidad estaban a punto de la quiebra financiera y tenían enormes deudas personales. He trabajado con una estrella que estaba empezando a triunfar y que siempre parecía entusiasmado, positivo y ambicioso, cuando en realidad odiaba su carrera, tener que trabajar tantas horas y fingir que le gustaban las condiciones inherentes a su sueldo.

Lo cierto es que es muy fácil engañar a los demás: con una sonrisa, con un bonito traje, con unas vacaciones maravillosas o presumiendo de lo que tienes. Pero no puedes engañarte a ti mismo. Triunfar de verdad significa cumplir tus sueños, tus deseos y tus objetivos en la vida. Fingir que lo estás haciendo cuando no es verdad es vivir una mentira. Tus verdaderos sentimientos, necesidades y ambiciones se manifestarán en un momento u

otro, por mucho que trates de ocultarlos. Y no molará nada. Así que ten cuidado.

Tus verdaderos sentimientos, necesidades y ambiciones se manifestarán en un momento u otro, por mucho que trates de ocultarlos...

✓ Ponlo en práctica

SÉ SINCERO

Como dijo el poeta y fotógrafo Tyler Knott Gregson, sé alguien que pueda decir satisfecho, «prefiero vestir lágrimas honestas que las más hermosas y elaboradas sonrisas falsas». El principal desafío está en abandonar la idea moderna de que puedes tenerlo todo y ser cualquier cosa que te propongas. Aléjate de una vida con muchas tarjetas de crédito y con un CV y muchos títulos falsos, y deja de fingir delante de los demás que todo te va estupendamente.

Acepta que la vida es un viaje y que el camino hacia el éxito requiere tiempo. Deja de fingir delante de tu familia, amigos y compañeros de trabajo que tienes éxito cuando sabes que todavía te queda un largo camino por recorrer.

PUEDES FINGIR UN POCO

Hay una faceta de tu vida en la que no pasa nada por fingir: en tu actitud y tu mentalidad. Fingir un poco para cambiar de comportamiento está bien. Practicar aquello que quieres llegar a ser, o fingir hasta conseguirlo, es una forma positiva y eficaz de cambiar algún aspecto de tu personalidad o actitud.

ENVEJECE INDIGNAMENTE

«A los 20 nos preocupa lo que los demás piensen de nosotros. A los 40, nos da igual lo que piensen de nosotros. A los 60 descubrimos que no han pensado en nosotros en ningún momento».

– Ann Landers –

Nunca se es demasiado viejo para perseguir un sueño o manifestar locamente tus deseos. ¿Cómo vas a afirmar que has tenido una vida exitosa si no eres libres para ser tú mismo?

Lo maravilloso de hacerse mayor es que llega un momento en el que te das cuenta de que ya no hay nadie ahí fuera cuyas expectativas o normas debas satisfacer. En cuanto lo descubres, ya nunca vuelves a decir, «soy demasiado viejo para hacer eso». Con la edad la necesidad de amoldarse e impresionar a los demás disminuye. Cuando eres joven tienes que criar a tus hijos, conservar el trabajo y pagar la hipoteca. Pero a medida que dichas responsabilidades pasan a un segundo plano, puedes pasar a expresar tu verdadero yo.

Es maravilloso poder preguntarse qué te impide hacer lo que quieres hacer y ser quien realmente quieres ser, y puede resultar liberador saber que llegará un día en el que no tendrás que reprimirte a causa de las expectativas de los demás. Saber eso puede ayudarte a disfrutar en parte de dicha libertad incluso antes. La vida es demasiado corta para vivir según la visión perfecta que otros tienen de cómo deberías ser. Debes vivir tu vida cuando todavía te quedan energías, salud y dinero para hacerlo. Si no lo haces ahora, cuándo lo vas a hacer.

Nunca se es demasiado viejo para perseguir un sueño.

✓ *Ponlo en práctica*

DEJA DE REPRIMIRTE

¿Qué hobbies, pasiones y deseos has dejado olvidados en el estante superior mientras te concentrabas en tu carrera, tu familia y tu casa? Recupéralos y quítales el polvo y las telarañas. Permítete reconectar con esos aspectos fantásticos y alocados de tu persona. Puede tratarse de la curiosidad infantil, la alegría de cantar, tu amor por la danza o tu pasión por probar cosas nuevas. ¿A quién le importa lo mayor que seas?

SÉ SINCERO Y ABIERTO

No tienes por qué justificarte. Da igual si la gente se ríe de tu bañador o de tu amor por la música delirante. No necesitas que te den permiso ni que apoyen tus decisiones. Es posible que tus familiares y amigos piensen que has perdido el juicio. Sé sincero y explícales que estás haciendo realidad tus sueños y tus deseos más íntimos. No permitas que nadie te haga sentir culpable o avergonzado. Siéntete orgulloso de ti mismo.

RESPIRA BIEN

«La respiración es la vida, así que si respiras bien disfrutarás de una vida longeva en la Tierra».

– Proverbio sánscrito –

¿ Cuándo fue la última vez que pensaste en tu respiración? Lo más probable es que no lo recuerdes y sin embargo es la cosa más importante que haces en la vida. De hecho, no estarías aquí si no respiraras. Tu respiración varía según lo que piensas, haces o experimentas. Cuando estás estresado, nervioso, asustado o preocupado, tu respiración se acelera, es poco profunda y se vuelve ruidosa. En cambio, cuando estás relajado, tus pulmones funcionan tan despacio y de un modo tan silencioso que es posible que ni siquiera te des cuenta de que respiras.

Del mismo modo que las circunstancias influyen en tu respiración, tu respiración puede influir en ti y transformarte. Por eso cuando alguien está sufriendo un «ataque de pánico» le decimos que respire hondo. Respirar de forma óptima puede mejorar tu bienestar físico y mental de muchas formas distintas. Existen muchos estudios sobre lo bueno que es respirar de forma adecuada, y todos han llegado a la conclusión de que respirar de forma correcta y profunda tiene los siguientes efectos beneficiosos:

- Libera la tensión y hace que te sientas mejor y más feliz porque al hacerlo liberas una serie de neuroquímicos.
- Fortalece tu corazón y tu sistema inmunológico, ayuda a eliminar toxinas y sientes que tienes más energía porque aumenta la cantidad de oxígeno que fluye por tu cuerpo.
- Mejora muchas de tus funciones corporales y de tus órganos, entre ellos el sistema nervioso, la calidad de la sangre, la digestión y los pulmones.

Quién iba a decir que centrar tu atención en algo tan natural como respirar podía resultar tan beneficioso.

La respiración puede influir en ti y transformarte.

✓ Ponlo en práctica

RESPIRA PROFUNDAMENTE

Observa tu respiración y cómo cambia a lo largo del día. ¿Respiras por la boca, por la nariz o por ambas? ¿Varía la velocidad a la que respiras dependiendo de tu estado de ánimo y de lo que estés haciendo? ¿Con que frecuencia respiras hondo?

Es posible que ni siquiera cuando estás completamente relajado y tranquilo respires profundamente, sobre todo si estás acostumbrado a coger poco aire. Esta forma de respirar de forma poco profunda es típica del ritmo acelerado y estresante propio de hoy en día. La mejor forma de respirar es tomando profundas bocanadas de aire, pero para lograrlo hace falta concentración y práctica. Curiosamente, ya en la Grecia antigua, los médicos recomendaban a sus pacientes que respiraran profundamente.

Así es como hay que hacerlo:

- Respira despacio y tranquilamente inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Coge aire contando hasta cinco; imagina que el aire no solo te hincha los pulmones, sino también el estómago.
- Aguanta la respiración durante 3-4 segundos y luego exhala.

Siempre que te fijes conscientemente en la respiración, sigue las pautas anteriores.

BUSCA AIRE LIMPIO

No hace falta decir que si el aire que inhalas está sucio y es insalubre puede hacerte daño, por muy bien que respires. Si vives o trabajas donde el aire está contaminado, considera seriamente mudarte a otro lugar. Como dijo Edward Abbey, «respira hondo este aire dulce y lúcido», en lugar de aire viciado o repleto de partículas y gases dañinos.

VIAJA LEJOS

«Tal vez viajar no prevenga la intolerancia, pero el hecho de descubrir que todo el mundo llora, ríe, come, se preocupa y muere, puede transmitir la idea de que si tratamos de comprendernos unos a otros, podemos acabar siendo buenos amigos».

– Maya Angelou –

Mi abuelo solía animarme a viajar por el mundo diciéndome, «Viajar es la única cosa que puedes comprar y de verdad te enriquece». Salir de la comodidad de tu entorno familiar puede ser la experiencia más reveladora de tu vida. La combinación de liberarte de lo cotidiano y exponerte a lo nuevo y lo desconocido tiene algo de mágico. Escapar puede ser la mejor forma de abrir el corazón y la mente. Unos cuantos días o unas cuantas semanas en un país extranjero nos permite ver mundo y descubrir cómo viven y cómo afrontan sus problemas otras personas. Es una ocasión perfecta para volvernós más compasivos, comprensivos y quizás menos estrechos de miras. Si haces senderismo por algunos de los países más pobres del planeta verás lo afortunado que eres y visitar Oriente Medio te ofrecerá una nueva perspectiva sobre los conflictos de la zona y la crisis de los refugiados.

Hay un precioso proverbio árabe que dice, «Aquel que no viaja, no conoce el valor de los hombres». Es una gran verdad. A lo mejor no dispones de dinero para viajar a lugares lejanos, tan solo algunos disponemos del tiempo y el dinero necesarios para poder ir a otros continentes. Pero no hace falta ir lejos. Viaja cuándo y dónde puedas; vayas donde vayas, te enriquecerá.

Viaja cuándo y dónde puedas; vayas donde vayas, te enriquecerá.

✓ *Ponlo en práctica*

VIAJA SIEMPRE QUE PUEDAS

Sal por ahí siempre que puedas y definitivamente nunca llegues a final de año sin haber utilizado la paga de vacaciones.

Utiliza las vacaciones para alimentar tu imaginación y tu capacidad de asombro. Visita lugares que no conozcas, da igual si están a una hora en coche o a diez en avión.

Si dudas entre gastarte el dinero en cosas materiales o en unas vacaciones, escoge las vacaciones. Piensa a qué sitios te gustaría ir. Abre el atlas e investiga. Déjate guiar por aquello que despierte tu interés y tu curiosidad. Si te apetece saber más del calentamiento global, vete a visitar los glaciares de Groenlandia o alguna de las islas Maldivas de baja altitud.

APRENDE COSAS Y COMPRENDE MEJOR OTRAS CULTURAS

Viaja con el propósito de relacionarte con la gente del lugar, de conocer su gastronomía y su cultura. Viaja con el propósito de experimentar cosas nuevas e inesperadas. Conoce nuevas culturas, otras formas de pensar, de cocinar y de vivir. Si viajas a países más pobres, convive con gente menos afortunada que tú y descubre cómo viven.

ESCRIBE UN DIARIO

«Mi diario es como un almacén, como un arcón para todas las cosas de mi vida: las historias que oigo, la gente que conozco, las citas que me gustan e incluso los sutiles signos y símbolos con los que me tropiezo y que indirectamente me transmiten algo».

– Dorothy Seyler –

Registrar los pensamientos y experiencias puede ser bueno para la salud. Cada vez hay más pruebas que sugieren que escribir un diario ayuda a fortalecer tus células inmunológicas. Pero, independientemente de lo bueno que sea para tu salud, escribirlo a diario o semanalmente, o un blog, es una forma muy sana de:

- Registrar lo que has estado haciendo y diciendo, y ver qué sentido tiene todo ello para distinguir lo que es más importante.
- Reflexionar sobre cómo varían tus pensamientos, sueños, expectativas, miedos, experiencias, sentimientos y opiniones.
- Encontrar soluciones para las decisiones y elecciones con las que te enfrentas.
- Planificar teniendo las cosas más claras y habiendo reflexionado más.
- Desarrollar una relación reflexiva y profunda con tu mente que te permita conocerte mejor: tus flaquezas, tus sueños, tus metas, tus miedos y tus desafíos.

Es cosa tuya si decides tener una actitud abierta o privada con respecto a tu diario, pero reserva siempre una parte que solo puedas ver tú. Así te será más fácil ser completamente sincero, transparente y esclarecedor, y podrás analizar tus sentimientos, preocupaciones y deseos más íntimos sin miedo a los comentarios o los juicios.

Registrar los pensamientos y experiencias puede ser bueno para la salud.

✓ Ponlo en práctica

EMPIEZA UN DIARIO

No tiene por qué llevarte mucho tiempo. Basta con dedicarle 15-20 minutos al día para empezar. Y recuerda, no hay reglas: límitate a anotar tus pensamientos más íntimos e intenta no censurarte.

DESARROLLA TU PROPIO ESTILO

Si ya estás escribiendo un diario, un cuaderno o algo parecido, intenta anotar tus pensamientos, sentimientos y experiencias de un modo distinto y más creativo:

- En vez de limitarte a enumerar las cosas o hacer la típica redacción, intenta dibujar mapas mentales en los que establezcas conexiones entre ideas mediante frases y palabras clave.
- Reúne artículos y fotografías de periódico y revistas que te hayan impactado de verdad y deja constancia de cómo te sentiste en aquel momento.
- Si lo prefieres, utiliza fotografías en lugar de palabras, y crea *collages*.
- No tienes por qué escribirlo siguiendo un formato tradicional. Puedes anotar tus pensamientos agrupados por temas. Una parte puede estar dedicada a tus reflexiones sobre tu trabajo y tu carrera, otra a tus objetivos económicos y otra a tus relaciones.
- Incluye páginas escritas por tus amigos y familiares. Pídeles que rellenen una hoja en blanco titulada «Mis reflexiones del día».

USA LA TECNOLOGÍA

- Crea un blog con fotografías y con tus citas y pensamientos favoritos, o

Haz grabaciones de vídeo o voz para registrar tu vida y tus sueños.

- Utiliza las redes sociales para compartir una selección de posts con amigos o con un círculo de gente más amplio.

PIÉRDETE ... Y VUELVE A ENCONTRARTE

«Cuando me siento perdida y no soy capaz de tomar una decisión, paro y me quedo en silencio. Me concedo un tiempo muerto».

– Kim Cattrall –

Todos nos hemos sentido perdidos alguna vez. A lo largo de las distintas etapas de tu vida, habrá momentos en los que no sepas hacia dónde vas o qué estás haciendo. Es aterrador sentir que de repente no tienes ni idea de hacia dónde te está llevando la vida. Puede ocurrirte en distintos momentos y de distintas formas: en la adolescencia, al casarte, al empezar en un nuevo trabajo, al cumplir los cuarenta, al estar en números rojos, al divorciarte, cuando tus hijos se van de casa, con la muerte de un ser querido o al jubilarte.

En esos momentos es bastante habitual sentirse perdido. Quizás sientas que tu vida se está yendo a pique, que no tienes un propósito en la vida, o a lo mejor es que el día a día simplemente te supera para poder pensar con claridad. Es importante que comprendas que es algo perfectamente normal y que le ocurre a todo el mundo. Henry Thoreau escribió que «hasta que no nos perdemos no empezamos a comprendernos». No pasa nada por sentirse perdido. Es una indicación de que tu mente necesita parar y reunir información para poder decidir ¿Y ahora qué? Es un mecanismo de parada de emergencia que se pone en marcha cuando la vida te supera y satura tu capacidad de hacer frente a las cosas.

Para la mayoría de la gente, se trata de un estado temporal hasta que encuentra la manera de recuperar su verdadero yo. Para algunos, puede tratarse de un problema más profundo y desorientador; en ese caso es

importante reconocer si necesitas ayuda y buscarla antes de que tu salud mental se resienta.

No pasa nada por sentirse perdido.

✓ Ponlo en práctica

PULSA EL BOTÓN DE PAUSA

Cuando uno está perdido, la reacción más común es tratar de llenar el espacio haciendo algo. Como dice Rollo May, «Los seres humanos tienen la absurda costumbre de correr más rápido cuando no saben hacia dónde van». Odiamos no saber y no hacer nada, por lo que por defecto optamos por llenar el vacío proponiendo respuestas, encontrando soluciones y tomando medidas, cualquier medida, rápidamente. En realidad, la mejor forma de proceder, es darle al botón de pausa. Al hacer una pausa, tu cerebro deja de arrojarte docenas de soluciones, posibilidades, miedos y preocupaciones distintas. Es un momento importante de tu vida, así que respira hondo. De hecho, respira hondo todas las veces que te haga falta para superar este momento.

HAZTE ALGUNAS PREGUNTAS

Mientras pulsas el botón de pausa, hazte algunas preguntas importantes:

- ¿Por qué me siento cómo me siento?
- ¿Qué es lo que realmente ha cambiado para que me sienta perdido?
- ¿Qué es lo que debo hacer ahora?
- ¿Qué opciones tengo para seguir adelante?
- ¿Cuáles me gustaría adoptar?

No existen los atajos. Puedes pasarte varios días o incluso semanas analizando estas preguntas y dejando madurar las respuestas. Cuando estés

listo, tranquilamente y de forma concienzuda, decide qué acciones vas a tomar y fíjate algunas metas. No tiene por qué tratarse de grandes metas, tan solo de algunas medidas razonables que te ayuden a ir en la dirección que deseas ir.

ANTICIPATE

«Espera lo mejor, prepárate para lo peor y déjate sorprender».

– Denis Waitley –

i Te gusta tenerlo todo planeado o prefieres la espontaneidad? Cuando se trata de algo poco importante, si no planificas las consecuencias no suelen ser graves y los inconvenientes son mínimos; por ejemplo, si te olvidas de coger el paraguas un día que diluvia. Pero cuando se trata de una decisión importante, debes planificar las cosas. En realidad, a veces planificamos y a veces no, pero hay personas más planificadoras y otras que prefieren actuar. El éxito está en conseguir un equilibrio entre ambas actitudes. Debes intentar moverte entre:

- 1 Aprovechar las oportunidades que se cruzan en tu camino y seguir avanzando de un modo positivo, y
- 2 Considerar los posibles inconvenientes y elaborar planes de emergencia apropiados que tengan en cuenta los imprevistos.

El equilibrio perfecto no existe. Un día puedes ser algo temerario y excesivamente optimista y otro demasiado precavido y conservador. Lo que está claro es que el éxito está en combinar ambas actitudes. Si planificas las cosas, reflexionas sobre tus objetivos y tienes claras tus prioridades, estarás en mejores condiciones de actuar cuando sea el momento.

Para tener éxito debes combinar la planificación y la espontaneidad.

✓ ***Ponlo en práctica***

ACOSTÚMBRATE A PLANIFICAR LAS COSAS

Hagas lo que hagas en la vida, párate a pensar un momento en lo que podría salir mal y las posibles consecuencias. Cuando llegues a un acuerdo, asegúrate de tener un plan B, es decir, un plan por si las cosas no salen como habías planeado. Pero recuerda que algunos de los momentos más excitantes y memorables de la vida se dan cuando no tienes un plan B. A veces no queda otra que tener fe y dejarte llevar por la intuición, el instinto, el espíritu o el corazón.

PREPÁRATE PARA LO PEOR

En algún momento de la vida deberás pensar en qué ocurrirá si te pones enfermo o te mueres, y en cómo dejarlo todo arreglado para los que dejas atrás. La solución es muy simple:

- Explica a las personas que dependen de ti cuál es tu situación financiera: dónde guardas los documentos, cómo manejar tus cuentas bancarias, etcétera.
- Prepara tu testamento y tus últimas voluntades, y compártelos con ellos.
- Contrata un seguro de vida.
- Contrata otros seguros: de hogar, de viaje y médico.

TACHA LO QUE HAYAS HECHO DE TU LISTA ANTES DE MORIR

«Un día despertarás y descubrirás que ya no dispones de tiempo para hacer aquello que soñabas. Mejor hazlo ahora».

– Paulo Coelho –

¿ Qué te gustaría hacer antes de morir? www.bucketlist.net llevó a cabo un estudio en el que preguntaba a la gente cuáles eran las 10 cosas que querían hacer antes de morir. El estudio arrojó algunas conclusiones muy interesantes. Estas fueron las 10 cosas más repetidas:

- 1 Ver la aurora boreal
- 2 Saltar en paracaídas
- 3 Hacerme un tatuaje
- 4 Nadar con los delfines
- 5 Hacer un crucero
- 6 Casarme
- 7 Correr un maratón
- 8 Tirarme en tirolina
- 9 Montar en elefante
- 10 Hacer submarinismo

Lo que sorprende de esta lista es que damos más importancia a las experiencias que a las cosas. Vale, algunas de ellas cuestan dinero, pero la

mayoría son relativamente fáciles de llevar a cabo. ¿Quieres correr un maratón? ¿Qué te impide ponerte las zapatillas mañana mismo y empezar a entrenar?

La mayoría de nosotros somos tan generosos que nos pasamos la vida ayudando a otros a conseguir sus metas y sus sueños, a menudo a costa de renunciar a los nuestros. Es muy posible que estés centrado en tus propios hijos y también en tus padres, tus sobrinos, tus amigos y en la gente necesitada a través de alguna obra benéfica. Todo eso está muy bien, pero también debes tener tiempo para ti, de modo que puedas empezar a tachar cosas de tu lista.

En la película *Cadena perpetua*, Tim Robbins dice «Supongo que todo se reduce a una elección muy simple. Empeñarse en morir o empeñarse en vivir». ¿No te parece que ya va siendo hora de ocuparte de tu lista?

Ocúpate de tu lista de cosas por hacer antes de morir.

✓ Ponlo en práctica

CONFECCIONA TU LISTA DE COSAS POR HACER ANTES DE MORIR

Es bastante sencillo. Coge un bolígrafo y anota las diez cosas que te gustaría hacer antes de abandonar el planeta. ¿Cuáles son?

¿Por qué no confeccionas una lista conjunta para ti y tus seres queridos? Puede ser divertido encontrar sueños y metas comunes, y todavía más divertido llevarlos a cabo. ¡Que lleguen pronto las siguientes vacaciones familiares!

COMPARTE TU LISTA CON MÁS GENTE

Si haces pública tu lista de deseos tendrás un incentivo adicional para llevar a cabo las cosas que salen en ella. En la web de www.bucketlist.net puedes

compartir tu lista y ver las de otros.

SORPRENDE A LOS DEMÁS

Si has tenido suerte en la vida y has podido llevar a cabo la mayoría de las cosas de tu lista, ¿por qué no te dedicas a ayudar a otros a realizar las cosas de su lista? Existen distintas obras benéficas que ayudan a recaudar dinero y contribuciones en especies para ayudar a los niños con enfermedades terminales a hacer realidad sus sueños antes de morir.

AYUDA A CONSERVAR EL PLANETA

«Cuando la historia hable de estos tiempos, querremos que diga que hicimos todo lo que pudimos, y que fue más de lo que nadie podía imaginar».

– Bono –

Cada vez parece más claro que nuestro planeta está a punto de alcanzar un punto crítico en el que sufrirá un cambio ecológico irreversible. Independientemente de si esta hipótesis extrema es o no cierta, debes ser consciente de que las cosas están cambiando:

- Se estima que cada año tiramos entre todos entre medio billón y 1 billón de bolsas de plástico, la mayor parte de las cuales tardarán varios siglos en descomponerse.
- Los bosques tropicales del planeta están siendo destruidos a un ritmo equivalente al tamaño de 100.000 campos de fútbol cada día.
- Según un estudio, solo en Estados Unidos, alrededor del 40% de los lagos están demasiado contaminados para tener vida acuática o poder nadar en ellos.
- El Fondo Mundial para la Naturaleza afirma que las especies se están extinguiendo a un ritmo entre 1.000 y 10.000 veces superior al índice de extinción natural.
- Más de 1.000 millones de personas no tienen acceso al agua potable.
- Se prevé que para el año 2030 el número de coches en el mundo se habrá doblado.

Estamos en un momento en el que no hacer nada no es una opción. Si no

corregimos los cambios globales sin precedentes que se están produciendo, las futuras generaciones no podrán vivir como lo hacemos nosotros.

¿Puedes sentirte realmente satisfecho con tus éxitos mientras a tu alrededor el entorno se está degradando?

Estamos en un momento en el que no hacer nada no es una opción.

✓ Ponlo en práctica

VIVE DE UN MODO MÁS SOSTENIBLE

Hay un proverbio nativo americano precioso que afirma que no heredamos la Tierra de nuestros ancestros, sino que la tomamos prestada de nuestros hijos. Cada día que pasa ejerces un gran impacto sobre el mundo que te rodea. Lo que decides hacer o no hacer importa mucho, por muy trivial e insignificante que pueda parecer. ¿Que cosas estás dispuesto a cambiar en tu forma de vivir? Por qué no empiezas por aquí:

- Reduce lo que desechas. La cocina es un buen lugar por el que empezar. Compra y consume menos para no contribuir a aumentar los millones de toneladas de alimentos que se tiran todos los días. Fabrica compost con los restos de comida y no acumules bolsas de plástico cuando vayas a la compra.
- Siempre que compres algo nuevo para tu casa dona algo a alguna tienda benéfica.
- Dedica tiempo a limpiar el medio ambiente: participa en la limpieza de playas o parques, por ejemplo.
- Vive y viaja de un modo más ecológico. Cómprate un coche híbrido, utiliza más la bicicleta o ves andando y siempre que puedas utiliza el transporte público. Invierte en paneles solares para tu casa y haz que tu vivienda sea eficiente desde un punto de vista energético. Empieza a

calcular tus propias emisiones de carbono.

CONECTA CON ALGO MÁS GRANDE QUE TÚ

«No sé cuál será su destino, pero hay algo que sí sé: los únicos entre ustedes que serán realmente felices serán los que hayan buscado y encontrado la forma de servir a otros».

– Albert Schweitzer –

Conectar con algo más grande que tú es bueno para tu salud mental y te ayudará a ser más feliz. El creador de la psicología positiva, Martin Seligman, señaló que era vital para el bienestar del ser humano. ¿Con qué conectas tú?

- ¿Practicas algún tipo de religión?
- ¿Te preocupas por la naturaleza y la Tierra?
- ¿Trabajas con alguna organización benéfica o colectivo para mejorar la vida de un grupo concreto de personas?
- ¿Apoyas y luchas por alguna causa política como los derechos de las mujeres, el fin de la esclavitud o por evitar que derriben la calle principal de tu localidad?
- ¿Tratas de dedicar a tu familia todo el tiempo, el amor y los recursos de que dispones para que progresen en la vida?

A lo mejor no participas activamente en nada, pero lo cierto es que todos queremos formar parte de algo más grande que nosotros mismos. Si solo te ocupas de ti mismo, te pierdes otras cosas y personas. Cuando asesoro a algún jefe ambicioso y ocupado le ayudo a llegar a esta misma conclusión; le hago ver que sus sueños profesionales y materiales tan solo son una pequeña parte de su vida.

Conectar con algo más grande que tú es bueno para tu salud mental y te ayudará a ser más feliz.

✓ Ponlo en práctica

¿NO TIENES CLARO QUÉ HACER?

Para encontrar la forma de utilizar tu tiempo y tus energías de forma provechosa, hazte algunas preguntas:

- ¿Si miro a mi alrededor, qué es lo que más me apasiona?
- ¿Además de yo mismo y de mi familia directa, qué es lo que más me importa en esta vida?
- ¿Si pudiera cambiar una cosa en el mundo, qué sería?

No hay respuestas correctas e incorrectas. No tienes que hacer nada en particular. No te sientas culpable si no experimentas la necesidad de cambiar el mundo o recaudar fondos para una obra benéfica determinada. Haz aquello que a ti te parezca real y auténtico, aquello que te haga sentir feliz y satisfecho.

MÁS ES BUENO PARA TI

Cuanto más cosas de este tipo hagas, más sentido tendrá para ti la vida. A lo mejor sientes la tentación de echarte atrás diciendo que estás muy ocupado, pero lo cierto es que normalmente la gente que está más ocupada es la que dedica más tiempo a ayudar y apoyar a otros. Parafraseando a Theodore Roosevelt: Haz lo que puedas, con lo que tengas, estés donde estés».

DESAPRENDE TODO LO APRENDIDO

«Para poder aprender algo nuevo, debes poner fin a lo que solía ser y desaprender lo viejo».

– William Bridges –

Se calcula que el 40% de lo que aprendes en la escuela se queda anticuado al cabo de una década. Buena parte de mi asesoramiento consiste en ayudar a mis clientes a analizar cómo pueden destacar en el mundo actual donde las ideas, los conocimientos y las suposiciones son tan fáciles de conseguir y a la vez se quedan obsoletos tan rápidamente. Como dijo Alvin Toffler, es fácil sentirse analfabeto en el siglo ^{xxi}, con la presión constante por aprender, desaprender y volver a aprender.

El aprendizaje por sí mismo no es complicado. Cada uno tiene su propio método y lo usa a diario, al leer un manual de instrucciones, o al analizar nuevos procedimientos, situaciones y retos. El verdadero problema empieza cuando primero tienes que desaprender algo. Puedes obsesionarte tanto con lo que ya sabes que te costará mucho olvidarte de ello para poder incorporar lo nuevo. Todos los días nos enfrentamos con el desafío de desaprender lo que pensábamos que sabíamos o la manera en la que nosotros pensábamos que debían hacerse las cosas.

El desaprendizaje es el campo de batalla del siglo ^{xxi} con respecto al conocimiento. Aquellos que consigan dominarlo y volver a aprender, son los que liderarán el camino.

El desaprendizaje es el principal campo de batalla del siglo ^{xxi} con respecto al conocimiento.

✓ *Ponlo en práctica*

DESPÓJATE DE LO VIEJO

Considera el desaprendizaje como un modo de dejar espacio para la información nueva y más actualizada, como cuando borras archivos viejos del disco duro. O como cuando decides redecorar el salón y tienes que arrancar el papel pintado de las paredes para poderlas pintar de otro color. El problema está en que, cuando algo te ha funcionado en el pasado, se tiende a asumir que seguirá funcionando en el futuro. Pero no es así. Los archivos se quedan obsoletos y surgen nuevas tendencias de decoración. Las personas que triunfan están dispuestas a cuestionarse siempre lo que saben, aceptan las contradicciones y se muestran encantados de desaprender.

DESAPRENDE TUS EXPECTATIVAS Y TUS SUPOSICIONES

Evita las ideas preconcebidas, las suposiciones y las expectativas. No te obsesiones con lo que esperas que suceda antes de empezar algo nuevo. Cambia de mentalidad y espera ser sorprendido, desafiado, decepcionado y forzado a empezar de nuevo por tus ideas. Préparate para desaprender todas tus ideas preconcebidas. Las expectativas y las suposiciones no te preparan para la realidad. Las cosas siempre serán distintas a como te esperabas.

AYUDA A OTROS A TRIUNFAR

«El asesoramiento nos une –más allá de generaciones, clases e incluso razas– de un modo que nos obliga a reconocer nuestra independencia, a apreciar, en palabras de Martin Luther King hijo, que “estamos atrapados en una red ineludible de reciprocidad, unidos en un mismo destino?”».

– Marc Freedman –

Uno de los secretos del éxito está en ayudar a los demás a alcanzar sus metas. También a ti te habrán ayudado y guiado todo tipo de personas: padres, abuelos, amigos de la familia o profesores, y compañeros. Mucha gente puede haberte guiado sin ni siquiera ser conscientes de ello: simplemente hablaron contigo, respondieron tus preguntas o te enseñaron a hacer algo. A veces basta con que alguien esté presente para aprender algo importante, como a estar tranquilo, a ser agradable o a tener paciencia.

Al orientar a alguien le ayudamos y a la vez nos ayudamos a nosotros mismos. Y podemos hacerlo de distintas formas. Puedes ayudar a alguien a afrontar desafíos parecidos o decisiones que tú ya has tenido que tomar. Tal vez un amigo necesita ayuda para superar un despido, un divorcio o una enfermedad grave. O quizás puedes ayudar a otros a ver el potencial que tienen.

Al orientar a alguien le ayudamos y a la vez nos ayudamos nosotros mismos.

✓ *Ponlo en práctica*

BUSCA DISCÍPULOS DE FORMA ACTIVA

La mejor forma de dominar algo es enseñándoselo a otro. Si deseas saber cómo conseguir y disfrutar de una vida de éxito, ayuda a alguien a aprender eso mismo. Dedicar tu tiempo y tu atención a ayudar a otros con regularidad en aquello que todavía no dominan. A veces te basarás en tu propia experiencia y tu sentido común, por ejemplo, ayudando a un amigo a prepararse para una entrevista de trabajo, a un familiar a repasar para un examen o a un compañero para afrontar una crisis matrimonial. O también puedes asesorar a partir de tus conocimientos profesionales.

PRESTA APOYO A GRUPOS DE ASESORAMIENTO

A veces se te presentará la oportunidad de asesorar a alguien como parte de una iniciativa, por ejemplo, en un taller de lectura organizado por la escuela local o cuando un compañero de Recursos Humanos pregunta si alguien de la plantilla está dispuesto a supervisar a los estudiantes en prácticas.

NO OLVIDES TU PROPIO ASESORAMIENTO

No te olvides de ti ni de tus necesidades. ¿Cómo podrías beneficiarte de los consejos y la ayuda de otro? No olvides nunca tus propias necesidades ni te avergüences de pedir ayuda. La gente no suele decir que «no» si pides las cosas bien. A la mayoría les encanta que les pidan orientación y consejos; hace que se sientan útiles, expertos e importantes.

DEJA UN LEGADO

«Creo que nuestro legado será definido por los logros y por el carácter audaz con el que nuestros hijos e hijas asuman los desafíos con los que nosotros nos enfrentamos».

– Naveen Jain –

¿Cómo te gustaría ser recordado? Imagínate que pudieras oír lo que dirán en tu funeral. ¿Qué te gustaría que la gente dijera sobre ti? Es poco probable que tengan algo que decir sobre tu fantástico coche, tu casa o tu club de golf. La gente hablará de tu forma de ser, de tu comportamiento y de tu forma de pensar. Hablarán de tu forma de actuar y tratar a los demás, de las cualidades que definieron tu vida, como la generosidad, la integridad o la amabilidad. Shakespeare decía que no había legado más rico que la honestidad y Bill Graham dijo en una ocasión que el legado más importante que dejamos a nuestra familia no son los bienes materiales, sino nuestra forma de ser y nuestra fe.

Piensa en ello. ¿Cómo recuerdas a la gente que ha pasado a mejor vida? Yo me acuerdo de uno de mis abuelos porque siempre disponía de tiempo para mí, a una de mis abuelas porque me desafió a superarme y a mi suegra porque me transmitió la idea de que la familia siempre debía estar unida.

Pero un legado no es solamente algo que dejas atrás cuando mueres. Dejas un legado, quieras o no, en distintos momentos de tu vida. Cada vez que dejas algo –un cargo, un lugar de trabajo, un colegio, un vecindario– dejas un legado tras de ti. Piensa en esos minilegados que vas dejando a lo largo de tu vida y asegúrate de que todos ellos, sean más o menos importantes, sean positivos para la gente que dejas atrás.

... asegúrate de que todos tus legados, sean más o menos importantes, sean positivos para la gente que dejas atrás.

✓ *Ponlo en práctica*

HAZ UNA SESIÓN DE FEEDBACK DE 360°

Prueba a preguntar a otros –familiares, amigos y compañeros– lo siguiente:

- ¿Cómo me recordarías si desapareciera de repente?
- ¿Qué pensarías y sentirías cuando oyeras mencionar mi nombre?
- ¿Qué ideas o frases negativas y positivas te vendrían a la mente?
- ¿Qué influencia he ejercido sobre ti? ¿En tu forma de pensar, de sentir y de actuar? Escúchales tranquilamente, sonríeles y dales las gracias por sus comentarios sinceros. Si te dicen algo que te hace sentir incómodo, no te pongas a criticar; simplemente, mantén la calma.

DEJA LEGADOS DE FORMA CONSCIENTE

Reflexiona sobre todo lo que acabas de oír. A lo mejor te has llevado alguna sorpresa y te has dado cuenta de que distas mucho de ser perfecto. Pregúntate qué legado te gustaría dejar en tu lugar de trabajo, tu familia y tu comunidad.

Analiza las diferencias que hay entre los legados que has ido dejando hasta la fecha y aquello por lo que te gustaría ser recordado.

Dichas diferencias te mostrarán algunas facetas en las que puedes trabajar: comportamientos y hábitos que puedes mejorar, partes de tu personalidad que debes cultivar o actitudes que debes cambiar.

Si descubres que hasta ahora no has dejado una gran huella, no te preocupes. Siempre que estés dispuesto a admitir tus errores, a pedir perdón cuando sea necesario y a actuar de otro modo, podrás cambiar la opinión que los demás tienen de ti. Puedes hacer que se sientan queridos, valorados, escuchados e importantes, pero para ello debes ser sincero y genuino. Como

dijo Maya Angelou, «He aprendido que la gente olvidará lo que dijiste, olvidará lo que hiciste, pero lo que no olvidará es lo que le hiciste sentir».

100

NO TE ARREPIENTAS DE NADA

«...La lección más importante que sacó de la vida de su abuelo fue que murió sin nada, porque había conseguido todo aquello que quería, sin remordimiento alguno.

Creo que eso, junto con el hecho de que dejó un legado, fue su mayor éxito».

– Marvin Sapp –

A pesar de la gran diversidad de seres humanos que hay en el planeta, al morir todos nos arrepentimos de cosas parecidas. Una enfermera australiana se pasó años cuidando de pacientes moribundos y durante las conversaciones que mantuvo con ellos analizó de qué cosas se arrepentían más. Estas fueron las cinco cosas que más se repitieron:

- 1 «Me habría gustado tener el valor de vivir mi vida siendo fiel a mí mismo, en lugar de vivir como otros esperaban de mí».
- 2 «Me gustaría no haber trabajado tanto».
- 3 «Me gustaría no haber reprimido mis propios sentimientos para mantener la paz y haber tenido el valor de ser más sincero con respecto a lo que sentía».
- 4 «Me gustaría haber dedicado más tiempo a mis amigos y no haber perdido el contacto con muchos de ellos a lo largo de los años».
- 5 «Me gustaría haberme permitido ser más feliz, haber sonreído más y haberme tomado la vida menos en serio».

Los remordimientos en el lecho de muerte son una prolongación de cómo vivimos a diario. Al mirar hacia atrás solemos sentirnos insatisfechos con algunos de nuestros actos o decisiones pasadas. Tu misión de no arrepentirte de nada al final del día empieza hoy mismo.

Tu misión de no arrepentirte de nada al final del día empieza hoy mismo.

✓ *Ponlo en práctica*

¿CON QUIÉN NECESITAS CONECTAR?

¿A quién no has sabido expresarle tu amor o tu gratitud? ¿A quién has causado algún daño o sufrimiento? Ha llegado el momento de conectar con ellos, tal vez para disculparte por algo del pasado, para darles las gracias o sencillamente para decirles «te quiero». Si tienes dudas al respecto, pregúntate si el dolor y el remordimiento por el hecho de no conectar podrían ser más grandes que el dolor potencial de contactar con ellos.

¿QUÉ QUIERES HACER?

¿Hay algo que no hayas hecho por ti o por otro?

Espero que este libro te haya proporcionado la confianza renovada para hacer dichas cosas, que no te las lleves sin cumplir a la tumba. Me gustaría que ese fuera el legado que te dejan estas páginas.

EPÍLOGO

Me he pasado seis meses redactando este libro y otros seis trabajando con el fantástico equipo de John Murray Learning, que me ayudaron a transformar lo que no era más que un borrador en el libro excitante y estimulante que tienes hoy en tus manos.

Durante estos 12 meses de trabajo, me di cuenta de lo difícil que resulta contestar la pregunta «¿cómo consigue uno tener éxito?» a partir de 100 hábitos. Ahora entiendo a Leonardo da Vinci cuando dijo eso de «una obra de arte siempre está inacabada, lo que ocurre es que acabamos abandonándola». Habrás notado que algunos de los capítulos del libro se solapan y que algunos no contienen un solo «hábito». El éxito, y por supuesto la vida, es demasiado complejo para poderlo encasillar en 100 apartados claramente diferenciados. Espero que hayas aprendido que para triunfar debes mezclar y combinar esos 100 hábitos, y descubrir cuáles son las combinaciones que te funcionan a ti.

Mientras escribía el texto, corregía las pruebas y hablaba con mi editor, Iain Campbell, me di cuenta de que, además de las «100 hábitos», debía transmitir a mis lectores dos destrezas o capacidades adicionales que iban a necesitar para lograr el éxito. Puedo resumirlas del modo siguiente:

- 1** Debes estar siempre dispuesto a hacer sacrificios.
- 2** Pase lo que pase, la vida sigue.

Veámoslas con más detalle.

DEBES ESTAR SIEMPRE DISPUERTO A HACER SACRIFICIOS

«Creo que lo que diferencia lo bueno de lo genial es la capacidad de sacrificio».

– Kareem Abdul-Jabbar –

Si tuviera un lema personal, sería «debes estar siempre dispuesto a hacer sacrificios», ya que eso refleja exactamente lo que he aprendido a lo largo de los años. Sin embargo, no me di realmente cuenta del grado de sacrificio que había supuesto para mi vida todo esto hasta que no terminé de escribir este volumen, el octavo libro que escribo. Estaba encantado de que todas esas tardes, esos fines de semana, de duro trabajo, documentándome, reflexionando y tecleando, se hubieran terminado por fin. No me di cuenta del enorme sacrificio que había hecho hasta después: tuve que rechazar invitaciones de amigos, dejar de asistir a varios actos y reducir las sesiones con mis clientes, tanto nuevos como ya existentes.

Para poder compartir con el mundo mis ideas sobre cómo lograr el éxito, tuve que pagar el precio de disponer de menos tiempo y energías para mi negocio de asesoramiento y formación... ¡y, por supuesto, para ayudar a mi hijo con sus deberes de matemáticas! Los economistas tienen una expresión para eso: coste de oportunidad. La búsqueda del éxito es una parte de tu vida que puede implicar perderse otras cosas. ¿Qué estás dispuesto a sacrificar por tu búsqueda del éxito? Ahora que has llegado al final del libro, puede serte muy útil reflexionar sobre esta pregunta.

¿Qué estás dispuesto a sacrificar por tu búsqueda del éxito?

PASE LO QUE PASE, LA VIDA SIGUE

«Puedo resumir en tres palabras lo que he aprendido de la vida: que sigue adelante».

– Robert Frost –

Durante los 12 meses que he dedicado a escribir este libro, me ha tocado vivir momentos de sufrimiento, de desgracias y lo que podría describirse como momentos de «fracaso». Momentos como:

- Un amigo de mi hijo murió mientras hacía los exámenes GCSE.
- La empresa de un amigo mío, que llevaba 15 años en el mercado y daba trabajo a varios cientos de personas, quebró y tuvo que cerrar. Como consecuencia, mi amigo corre el riesgo de perder todos sus bienes y su dinero.
- Algunos amigos de mis padres han muerto tras años de invalidez y sufriendo una dolorosa enfermedad.
- A la esposa de un amigo mío le han diagnosticado un cáncer en estado muy avanzado.
- Mi hermano se ha divorciado.
- A uno de mis clientes más antiguos le despidieron de repente y lleva meses buscando trabajo sin éxito.

Tú mismo habrás vivido cosas parecidas o habrás visto cómo le ocurren a la gente que te rodea. Es en momentos como esos cuando puede parecer que los planes para conseguir metas y sueños están a millones de años luz. Tienes que dedicar tu tiempo a lidiar con la conmoción, la tristeza, el dolor, la sorpresa, el miedo y las lágrimas, y a apoyar a los demás. Pero como dijo Robert Frost de un modo tan elocuente, la vida sigue. Con el tiempo, todos podemos volver a nuestros sueños y nuestras metas, y proseguir el camino

hacia una forma u otra de éxito. Es más, gracias a dicha experiencia de dolor, aflicción o tristeza, regresarás a tu camino siendo más sabio. ¡Y, sin duda, tus prioridades habrán cambiado y es posible que el deseo de tener una vida saludable y tranquila haya reemplazado tu sueño de comprarte un deportivo nuevo!

Con el tiempo, todos podemos volver a nuestros sueños y nuestras metas, y proseguir el camino hacia una forma u otra de éxito.

Y POR ÚLTIMO...

Me encantaría que me hablaras de tu propio camino hacia el éxito. Contacta conmigo en LinkedIn o en Facebook. O también puedes enviarme un correo a nigel@silkroadpartnership.com.



OTROS TÍTULOS DE INTERÉS



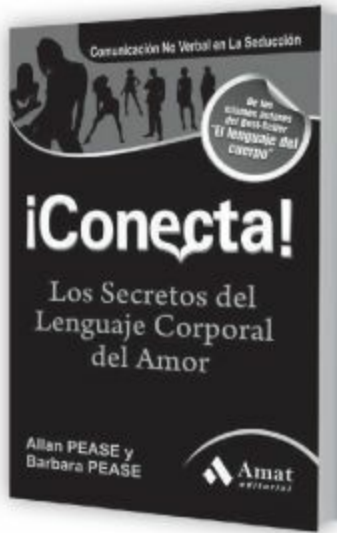
Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas

Allan y Barbara Pease

ISBN: 9788497357838

Págs: 336

Allan y Barbara Pease se sirven de los más novedosos descubrimientos científicos sobre el cerebro, de los estudios sobre los cambios sociales, de la biología evolutiva y de la psicología para enseñarte a sacar el máximo provecho a tus relaciones o, como mínimo, a empezar a comprender de qué planeta viene tu pareja.



¡Conecta!

Allan y Barbara Pease

ISBN: 9788497355780

Págs: 160

¡Conecta! te ayudará a entender las señales de la comunicación no verbal y a corregir los gestos que podrían condenarte al fracaso, para que aumentes tus posibilidades de conectar con la persona que te interesa. A través de este libro aprenderás: a comprender el juego del emparejamiento, el arte de flirtear y sus gestos, las citas rápidas, las primeras citas, las fiestas, las citas por Internet y otras misiones suicidas.

Índice

Título	4
Créditos	6
Referencias	7
Índice	10
Prólogo de Marshall Goldsmith	14
Nota sobre el autor	16
Introducción	18
1 Persigue tus sueños	22
2 Pide ayuda	25
3 Construye tu futuro	28
4 Sé emocionalmente inteligente	31
5 Haz justo lo contrario	34
6 Transforma el trabajo en un juego	37
7 Empieza bien el día	40
8 Haz las paces con el pasado	42
9 Tómate un respiro	45
10 Aprende de la vida	48
11 Confía en tu intuición	51
12 Elimina el estrés	54
13 Sé agradable	57
14 Aprende a decir «sí»	60
15 Aprende a decir «no»	63
16 Trabaja como voluntario	65
17 Céntrate en aquello que puedas controlar	68
18 Vive dentro de tus posibilidades	71
19 Vive en el «mundo real»	74
20 Mantente centrado	77
21 Quiere más	79
22 Reinventate	82

23 Mantente sano	85
24 Perdona a los demás	88
25 Forma parte de la tribu	90
26 Demuestra confianza	93
27 Reconoce el mérito como es debido	96
28 Disminuye el apego a las cosas materiales	99
29 Cuida las relaciones	101
30 Vive conscientemente	104
31 Llega a un acuerdo	107
32 Sé algo más que un trabajo	110
33 Conócete a ti mismo	113
34 Acepta la aventura de hacerte mayor	116
35 Sé tanto un extrovertido como un introvertido	119
36 Vive con amplitud de miras	122
37 Sé el mejor progenitor de todos	125
38 Aléjate de la contaminación	128
39 Sal de tu zona de confort	131
40 Valora a aquellos que tienes cerca	134
41 Busca la sabiduría y utilízala	136
42 Sé el mejor de los modelos	139
43 No tengas miedo a fracasar	142
44 Acéptate	144
45 Observa y controla tus pensamientos	147
46 Recuerda a la gente	150
47 Descubre qué cosas te motivan	152
48 Valora lo que tienes	155
49 Haz las paces con tus padres	157
50 Ríete más	159
51 Sigue siendo único	161
52 Duerme bien	163

53 Sigue tu propio camino	165
54 Apuesta por la sencillez	167
55 No lo dejes para mañana	169
56 Antepón las experiencias a las cosas materiales	172
57 Fíjate metas claras por escrito	175
58 Concéntrate bien en lo que lees	178
59 Cúrtete	181
60 Sé generoso	184
61 Come y bebe bien	186
62 Busca y genera armonía	189
63 Llega pronto a casa	192
64 Sigue trabajando mientras puedas	195
65 Usa bien tu lenguaje corporal	197
66 Escoge bien los amigos	199
67 Sé curioso	201
68 Cumple lo que dices	203
69 Piénsatelo dos veces antes de darle a «enviar»	205
70 Haz las paces con el miedo	207
71 Di la verdad	209
72 Conviértete en un experto en algo	212
73 Cuando te equivoques, pide perdón	215
74 Mantén el contacto con tus viejos amigos	217
75 Ten en cuenta el conjunto de la situación	219
76 Incorpora la tecnología	221
77 Insiste y no tires la toalla	223
78 Ten cuidado con las adicciones	225
79 Pasa más tiempo al aire libre	228
80 Utiliza sabiamente tu inteligencia	231
81 Céntrate en tu personalidad y no en la popularidad	233
82 Di adiós a la gente tóxica	236
83 Aprende de tus abuelos (antes de que sea demasiado tarde)	239

84 Siéntete orgulloso de tu forma de ser	242
85 Practica la gratitud	244
86 Céntrate en las buenas noticias	246
87 El verdadero éxito no puede fingirse	248
88 Envejece indignamente	250
89 Respira bien	252
90 Viaja lejos	255
91 Escribe un diario	257
92 Piérdete... y vuelve a encontrarte	260
93 Anticípate	263
94 Tacha lo que hayas hecho de tu lista antes de morir	265
95 Ayuda a conservar el planeta	268
96 Conecta con algo más grande que tú	271
97 Desaprende todo lo aprendido	273
98 Ayuda a otros a triunfar	275
99 Deja un legado	277
100 No te arrepientas de nada	280
Epílogo	282
Debes estar siempre dispuesto a hacer sacrificios	283
Pase lo que pase, la vida sigue	284
Y por último...	286